

¿Sigue usted una Dieta Mediterránea?

Cuanta mayor puntuación (0-14), mayor protección a la diabetes.

PREGUNTA	MODO DE VALORACIÓN	PUNTOS
1. ¿Usa el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Sí=1 punto	
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?	De 2 a 5 cucharadas=1 punto. Por encima de 10=-1	
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día (1 ración=200 g. Las guarniciones o acompañamientos=½ ración)?	2 ó más (al menos 1 de ellas en ensalada o crudas)=1 punto	
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	3 ó más=1 punto	
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (1 ración=100-150 g.)?	Menos de 1=1 punto	
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (porción individual=12 g.)?	Menos de 1=1 punto	
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	Menos de 1=1 punto	
8. ¿Bebe vino durante la comida? ¿Cuánto consume a la semana?	De 1 a 2 vasos/día=1 punto	
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (1 plato o ración=150 g.)?	3 ó más=1 punto	
10. ¿Cuántas raciones de pescado/mariscos consume a la semana (1 plato, pieza o ración=100-150 g. de pescado ó 4-5 piezas ó 200 g. de marisco)?	3 ó más=1 punto	
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera, como: galletas, flanes, dulces, bollería, pasteles) a la semana?	Menos de 3=1 punto	
12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (1 ración=30 g.)?	Al menos 1=1 punto	
13. ¿Consumo preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo, pavo o conejo: 1 pieza o ración de 100-150 g.)?	Sí=1 punto	
14. ¿Cuántas veces a la semana consume vegetales cocinados, pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	2 ó más=1 punto	
Puntuación Total		

FUENTE: Modificado de: Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherent to a mediterranean diet and survival in a greek population. N Engl J Med 2003; 348: 2.599-2.608

VIDA ACTIVA Y DIETA SANA, LA MEJOR FORMA DE PREVENIR LA DIABETES



Comer sano y hacer ejercicio son las mejores recomendaciones para prevenir la diabetes. ¿Lleva usted una vida activa o sedentaria? ¿Sigue la Dieta Mediterránea o sólo cree que la sigue? Infórmese y descubra que no es tan difícil protegerse de la diabetes

Es una
campana

a tu  salud

del Consejo
Andaluz de
Colegios de
Farmacéuticos



Sabía que...

¿Es importante la detección precoz?

La detección precoz en individuos sin sintomatología podría prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes.

¿Cómo protegerse?

Se ha demostrado que hay factores que protegen y previenen la diabetes mellitus:

Con seguridad:

- * La pérdida de peso en personas con sobrepeso u obesidad
- * La actividad física

Probablemente:

- * La dieta abundante en fibras
- * Los ácidos grasos omega-3
- * Los alimentos con escasa cantidad de azúcares
- * La lactancia materna

¿Quiénes tienen más riesgo?

Se recomienda la determinación de glucemia en sangre a los siguientes grupos de riesgo:

- * Cada 3 años a partir de los 45 años.
- * Cada año a las mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4,5 kgs, obesos (IMC > 27), hipertensos (tensión arterial $\geq 140/90$ mm Hg), dislipémicos (HDL-colesterol ≤ 35 mg/dl y/o triglicéridos ≥ 250 mg/dl), con antecedentes familiares de primer grado de diabetes.

¿Cuál es el tratamiento farmacológico?

No se recomienda ningún medicamento para prevenir la diabetes. Su uso podría asociarse a reacciones adversas y más riesgos que beneficios.

Coma sano...

- * Consuma legumbres 2-3 veces por semana.
- * Coma 3-4 huevos por semana.
- * Tome pescado al menos 3-4 veces por semana, 1 de ellas, al menos, pescado azul.
- * Se recomienda tomar al menos 3 piezas de fruta al día, 1 de ellas cítrica.
- * Se aconseja al menos 2 raciones de verduras y hortalizas al día, 1 de ellas en forma de ensalada.
- * Utilice aceite de oliva virgen extra.
- * Tome frutos secos 1 vez por semana (no en caso de sobrepeso u obesidad).



...y haga ejercicio



- * Limite el consumo de fritos y salsas.
- * Restrinja las grasas de origen animal: lácteos enteros (utilice mejor desnatados o semidesnatados), fiambre, charcutería, cerdo, cordero, tocinos, patés, manteca, mantequilla, quesos curados, yema de huevo, moluscos y crustáceos.
- * Evite los precocinados y salsas comerciales (que contienen ácidos grasos trans).
- * Disminuya el consumo de carnes rojas a 1-2 veces por semana.
- * Reduzca el consumo productos de bollería, pastelería, heladería, chocolates, refrescos, zumos comerciales, aceites tropicales de coco y palma.
- * Use poca sal y preferiblemente yodada.
- * Haga 3 comidas principales y 2 pequeñas al día. No picotee.
- * Recuerde que los productos dietéticos o *light* no siempre tienen bajo aporte calórico.

- * Aproveche las oportunidades que tenga durante el día para aumentar su actividad física (no use el ascensor, camine para sus desplazamientos).
- * En su tiempo libre fomente el ocio activo (salga a pasear con familia o amigos, colabore en las tareas domésticas).
- * Si no realiza ningún ejercicio físico camine al menos 30 minutos un mínimo de 5 días por semana. Practique marchas, carreras, natación, ciclismo...

Ante cualquier duda, consulte con su farmacéutico