

## Programa para diabéticos:

Es un conjunto de síntomas que afectan al metabolismo de los hidratos de carbono, de los ácidos grasos, los aminoácidos, vitaminas y minerales que pueden producir diversos tipos de patologías.

- Controlar los niveles de glucosa
- En caso de consumir Insulina, bajar su consumo a través de una buena alimentación
- Generar y mantener nuevos hábitos alimentarios
- Educación nutricional sobre los alimentos.
- Aprender a planificar de forma saludable los alimentos
- Mejorar el estado de salud de la persona
- Trabajar siempre en equipo con el especialista para valorar su evolución

### ¿En qué consiste el programa para diabéticos?

1ª Consulta:

- Valoración del estado de salud para saber de dónde partimos;
  - Se realiza un análisis antropométrico,
  - historia clínica y
  - Estudios de las analíticas
  - Evaluación del perfil nutricional donde vemos el estilo de vida, y aquellos aspectos que influyan directa o indirectamente en el aprovechamiento de la alimentación.
  - En los casos de ser Insulinodependiente: Adaptación de los horarios de la comida con la utilización de la insulina,
- Elaboración del programa nutricional y entrega
- Video llamada a los 15 días para conocer cómo se van adaptando

2º Consulta: Relación directa entre buenos hábitos alimentarios y diabetes.

3º Consulta: Grupos de alimentos y sus funciones

4º Consulta: Controlar los niveles de azúcar con el consumo de fibra

5º Consulta: Donde encontramos el azúcar escondido.

6º Consulta: Elaboraciones culinarias más adecuadas para los diabéticos.

7º Consulta: como elaborar planes de menú agradables.

8º Consulta: Mitos y falacias sobre algunos alimentos y diabetes

9º Consulta: Ejercicio como complemento de unos buenos hábitos saludables.

10º Consulta: Los diabéticos pueden consumir de todo, lo que importa es el balance entre la cantidad y la calidad.