

## ¿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                                            |        |
| <b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>                                                                                                                                                                              |                                                            |        |

FUENTE: Modificado de: Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence 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



Es una  
campaña

a tu  salud

del Consejo  
Andaluz de  
Colegios de  
Farmacéuticos



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

## 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  $\leq 35$  mg/dl y/o triglicéridos  $\geq 250$  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