



# DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES  
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

## Dieta vegetariana



# Dieta vegetariana



- Es importante **planificar bien la alimentación diaria** para ajustar los hidratos de carbono a la pauta marcada por el especialista.
- Asegurar una **ingesta suficiente de proteína:**
  - Para esto es necesario consumir aminoácidos esenciales. Hay 8 aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede sintetizar y por lo tanto se deben consumir a través de la alimentación.
    - **Huevos y leche:** contienen proteínas de alto valor biológico (proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales).
    - **Vegetales:** las proteínas vegetales suelen ser deficitarias en algunos aminoácidos esenciales, pero si las combinamos entre ellas podemos aumentar su valor biológico.
      - **La proteína de la soja** se considera una proteína de alto valor biológico.
  - Estas son algunas de las **combinaciones** que se pueden realizar:
    - Legumbres + cereales y semillas.
    - Legumbres + frutos secos.
    - Frutos secos + cereales y semillas.
  - Las verduras y hortalizas tienen proteínas, aunque en menor cantidad y se combinan con los anteriores.
    - No es imprescindible que estas combinaciones se realicen en la misma comida, pero sí durante el mismo día.

ES/aba/0076

## ¡Consejos!



- Vigilar los sustitutos de la leche y los yogures (bebidas de arroz, de soja, de almendras, postres de soja, etc.).
  - Pueden contener cantidades elevadas de azúcar.
  - Revisar las etiquetas ya que la composición puede ser muy variable de una marca a otra.
- Los sustitutos de la carne para vegetarianos que encontramos en el supermercado como hamburguesas, etc. suelen ser alimentos muy procesados con altas cantidades de hidratos de carbono y poco contenido en proteínas:
  - Consultar las etiquetas para controlar la cantidad de hidratos de carbono que aportan.
  - Cocinar nuestras propias hamburguesas vegetARIANAS.
- En algunos casos de vegetarianos estrictos, puede ser necesario suplementar la alimentación con vitamina B12. Se recomienda consultar siempre con su médico.