

Informe Personal

Farmacia

De la Torre

Fecha

23/03/2018

Próxima visita

23/04/2018

Cliente

Elena García

Edad

58

Peso

63,0

Altura

165

Observaciones

		Valor	Uds.
	Hemoglobina glicada	6	%
Lípidos	Colesterol	207	mg/dl
	Triglicéridos	136	mg/dl
	HDL colesterol	49	mg/dl
	LDL colesterol	131	mg/dl
Tensión arterial	Sistólica	140	mmHg
	Diastólica	88	mmHg
	Pulso	76	pulsaciones
	Presión del pulso	52	mmHg

Según criterio médico, confirmar los valores en zona roja mediante prueba analítica en laboratorio clínico.
Este documento no es un dictamen.

		Valores normales		Consejo farmacéutico	Atención médica	
Glucosa¹ (en ayunas)	mg/dl	< 100			≥ 126	
Glucosa¹ (≥ 2 horas)	mg/dl	< 140			≥ 200	
HbA1c¹ Screening	%	< 5,7			≥ 6,5	
HbA1c¹ Diabetes	%	< 7				
Colesterol²	mg/dl	< 200			≥ 240	
HDL colesterol²	mg/dl	≥ 60			< 40	
Colesterol LDL²	mg/dl*	< 130			≥ 160	
Triglicéridos¹ (en ayunas)	mg/dl	< 150			≥ 200	
		Hombre	Mujer		Hombre	Mujer
Ácido úrico³	mg/dl	< 6,3	< 5		> 7	> 5,7
Creatinina³	mg/dl	< 0,9	< 0,7		> 1,05	> 0,85
GPT³	U/L	< 35	< 28		> 41	> 33

¹ADA; ²NCEP; ³Rango referencia según técnica Roche en zona roja y rango sugerido en zona amarilla.
*Sin otros factores de riesgo cardiovascular.

Firma y sello de la farmacia



DIABETES - 5 consejos

La alimentación en la diabetes es básicamente una dieta equilibrada y mediterránea, para obtener un peso óptimo y para que el cuerpo funcione correctamente y conseguir un buen estado de salud.

1. Para mejorar el control del azúcar en sangre **respetar los horarios de las comidas** cada día, **realizar de 4 a 5 comidas al día** y **consumir alimentos** dentro del grupo de los **farináceos** (cereales, pan, patata, arroz, legumbres, pasta, galletas no muy azucaradas) con las medidas y raciones indicadas por su especialista.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos deben ser la principal fuente de energía de la dieta, especialmente en personas diabéticas. Estos alimentos ayudan a controlar la glucosa en sangre, ya que la liberan de forma lenta y gradual.

Recomendaciones frecuencia semanal:

- Pasta: 2-3 veces/semana
- Arroz: 2-3 veces/semana
- Legumbres: 2-4 veces/ semana
- Verduras y hortalizas: dos veces/día, de las cuales una en forma de ensaladas.
- Frutas: 2-3 porciones al día

Las cantidades de cada alimento deben ser pautadas individualmente por el especialista dependiendo fundamentalmente de la edad, sexo, IMC y actividad física de cada paciente. Las leguminosas (judía blanca, garbanzo, lenteja, guisantes, habas, soja...), además de ser una buena fuente de HC complejos, son ricas en proteínas vegetales y fibra, de ahí su importancia de incorporarlas en los menús para obtener una dieta saludable.

En cuanto a la fruta, es preferible consumirla entera que en zumo, ya que encontramos mejor calidad nutricional por un mayor aprovechamiento de sus nutrientes, principalmente fibra, vitaminas y minerales.

En cuanto a la fruta seca grasa (almendras, avellanas, nueces...) la cantidad de HC es pequeña pero son muy ricos en proteínas vegetales, fibra, vitaminas, minerales, ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. En el caso de sobrepeso u obesidad, será conveniente moderar su consumo debido a su riqueza calórica.

2. Controlar la ingesta de los alimentos ricos en azúcares simples.

Los hidratos de carbono simples son aquellos que se absorben de forma rápida y por tanto provocan un rápido aumento de la glucosa en sangre. Estos alimentos son: **azúcar, miel, zumos de fruta, bebidas azucaradas, dulces, caramelos, helados, bollería, chocolate, frutas en almíbar...**

Como alternativa, se pueden utilizar edulcorantes artificiales para endulzar alimentos/bebidas: sacarina, aspartamo, ciclamato, etc. La fructosa produce un aumento de glucemia menor que cantidades isocalóricas de sacarosa u otros azúcares

3. Seguir una dieta rica en fibra.

La fibra hace que la digestión de los alimentos se enlentezca y por lo tanto hacen que la absorción de los HC sea más lenta también. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal: **verduras y hortalizas, legumbres, frutas, cereales integrales...**

Además se reconocen efectos en el tratamiento del estreñimiento, incrementa la sensación de saciedad y en la disminución de las cifras de colesterol en sangre.

Se recomienda tomar cada día unos 30 gramos de fibra. Esto se consigue consumiendo:

- Consumir al menos 2-3 raciones de verdura y hortalizas al día

- Consumir al menos 2-3 piezas de fruta al día
- Incrementar el consumo de legumbres (2-3 veces/semana)
- Incluir productos integrales
- Beber agua paralelamente al consumo de fibra

Ejemplo de alimentos ricos en fibra:

- 1 plato de ensalada variada: 2-3 g de fibra
- 1 plato de judías verdes: 6-7 g
- 1 pera: 2-3 g
- 1 naranja: 3-4 g
- 100 g de pan integral: 7-8 g
- 200 g de legumbre cocida: 5-20 g
- Total = 35-45 g

4. Preferir el consumo de alimentos ricos en grasas saludables (pescado azul, aceite de oliva, nueces,...) y **cocciones ligeras**.

Los alimentos ricos en grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas) le ayudarán a mantener una buena salud cardiovascular ya que contribuyen a reducir los niveles de colesterol. [08]

- Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados: aceite de oliva, aguacate, frutos secos y sus aceites.
- Alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados:
 - Omega-3: caballa, sardina, boquerón, salmón, nueces
 - Omega-6: aceites de girasol, maíz y soja.

Se deben evitar los alimentos ricos en grasas saturadas (carne y embutidos grasos, leche y yogures enteros, quesos grasos....) y las técnicas culinarias grasas: fritos, rebozados, guisados y salsas.

5. Consulte el etiquetado nutricional.

En los productos para diabéticos, suelen aparecer denominaciones tales como: "Tolerados por diabéticos", "sin azúcar añadido", "especiales". Este tipo de alimentos, cada vez más abundantes en el mercado, aunque no contengan azúcar pueden contener otros edulcorantes calóricos, proporcionando un producto similar al de referencia. Esto se ha de tener presente especialmente en casos de sobrepeso o diabetes, y por ello se ha de prestar especial atención al etiquetaje. No es necesario el consumo de este tipo de alimentos.

COLESTEROL - Alimentos recomendados

En este apartado se presentan una serie de alimentos cuyo consumo regular puede contribuir a reducir el colesterol favoreciendo así el mantenimiento y/o la consecución de una buena salud cardiovascular.

1. El aceite de oliva

El aceite de oliva es el aceite de elección para prevenir la enfermedad cardiovascular. Su elevado contenido en **ácidos grasos monoinsaturados** (ácido oléico) le otorgan efectos potencialmente cardiosaludables ya que disminuye el colesterol total, el colesterol-LDL y los triglicéridos, al mismo tiempo que aumentan el colesterol-HDL ("colesterol bueno"). Además, el aceite de oliva es rico en otros muchos componentes que hacen que posea unas excelentes características antioxidantes. Entre todos los tipos de aceite de oliva, el aceite de oliva virgen es el que contiene un mayor contenido en vitamina E con un mayor poder antioxidante.

2. Nueces

Si te gusta el sabor de la nuez te recomendamos las nueces de California ya que estas tienen un sabor más fuerte, mientras que las europeas son más suaves y de color más claro. Es una valiosa fuente no animal de ácido linolénico, así como de ácido linoleico, los dos ácidos grasos esenciales que el organismo no puede producir por sí mismo. Son especialmente ricas en ácidos grasos omega 3, contribuyendo a reducir el colesterol total y el colesterol LDL ("colesterol malo"). Sin embargo, por su elevado contenido energético, se recomienda tomarlas a diario en pequeñas cantidades.

3. Manzanas

Fruta de verano, la manzana mantiene su sabor fresco y textura durante semanas, y es una buena fuente de vitaminas y minerales. Existen diversas variedades de manzana que se pueden comer al natural, transformarlas en compota o jalea, elaborar postres, etc. Gala, Cortland, Kaiser wilhem, Red delicious, hay una amplia gama de variedades existentes en el mercado. Esta fruta contiene un tipo de fibra soluble denominada pectina que ayuda a controlar los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

4. Salmón

Pescado muy apreciado por su carne: entero, en rodajas, en filetes o supremas y cualquier método de cocción le va bien resultando sabroso tanto frío como caliente. Es un pescado excelente para la preparación del popular sashimi, plato japonés que consiste en pequeños trozos de pescado crudo acompañados con un pequeño bol de salsa de soja, mezclada con wasabi.

El salmón es muy recomendable en casos de hipercolesterolemia ya que su grasa es especialmente rica en ácidos grasos poliinsaturados omega 3. El consumo de pescados azules como el salmón dos veces por semana, contribuye a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

5. La soja

Es uno de los alimentos más nutritivos que existen, por su alto contenido en proteínas, vitaminas A y B, potasio, calcio y hierro. Los países asiáticos han utilizado la soja para desarrollar infinidad de productos, más fáciles de digerir que la judía de soja seca. Entre ellos están: - El tofu: leche de soja cuajada de textura parecida al queso fresco. - Leche de soja: sustituto de la leche normal, no contiene colesterol, es alta en proteínas y baja en grasas y calcio. Utilizada para elaborar el tofu. - Brotes de soja: tardan de 3 a 5 días en

brotar y se suelen escalfar o cocer para hacerlos más fáciles de digerir. - Miso:pasta de soja fermentada utilizada en sopas, salsas y como aderezo. - Salsa de soja: elaborada con soja fermentada y granos de trigo tostados.

La soja es la legumbre más completa en el aspecto nutricional por su contenido en proteínas de alta calidad. Es especialmente rica en omega 3, fibra, isoflavonas y fitosteroles, componentes que hacen que esta legumbre posea numerosas propiedades. Ayuda a regular los niveles de colesterol, regula la concentración de azúcar en sangre, contribuye a aliviar los síntomas de la menopausia y reduce el riesgo de padecer cáncer de mama. Todas estas propiedades se atribuyen a los granos de soja enteros y no a aquellos productos a los que se les adiciona "proteínas de soja."

6. Alubias

Todas las variedades de alubias: blanca, pinta..son especialmente ricas en fibra soluble, por lo que contribuyen a reducir los niveles de colesterol en sangre. Se pueden comer en ensaladas y sopas o a la cazuela. Combinadas con cereales y obtendrás una proteína de alto valor biológico, ideal para sustituir las proteínas que se obtendrían comiendo carne, pescados, huevos o queso.

7. Merluza

Pescado de aguas profundas perteneciente a la familia del bacalao. De carne blanda y rosada y textura melosa, es un pescado muy frecuente en la cocina española y portuguesa. Excelente para freír o rebozar o para guisar con ajo y tomate. Es pescado blanco y no contiene grasas saturadas,rico en proteínas, yodo y selenio, y aporta una buena cantidad de vitamina B6.

8. Alcachofa

La alcachofa es la flor sin abrir de un tipo de cardo. Las partes comestibles son el corazón y la base de las hojas, pero el heno o pelusa del centro no se pueden comer. Escoger las plantas de hojas verdes o moradas brillantes, ya que si tienen hojas descoloridas o manchas negras en la parte superior han perdido su frescura. Deliciosas y refinadas, se consideran verduras comestibles desde la época de los romanos y se sabe que mejoran la digestión desde el siglo XVI. Además de contribuir a reducir las tasas de colesterol en sangre, también son beneficiosas para la vesícula biliar y el hígado. La alcachofa es muy rica en potasio y magnesio.