

# ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON DIABETES DURANTE EL CONFINAMIENTO COVID-19

En vista de la propagación de la infección por COVID-19, la **Sociedad Española de Diabetes** informa de una serie de recomendaciones sobre alimentación para personas con diabetes en estado de confinamiento domiciliario.

## Recomendaciones generales



**No hagas compras compulsivas** de alimentos poco nutricionales.



Planifica y realiza únicamente **una compra semanal** con tal de salir del domicilio lo menos posible.



**Compra con solidaridad y ética** pensando en los demás.



Mantén una **buena higiene** en la cocina.



Asegura una **cocción total de los alimentos**.



**No consumas suplementos alimenticios** sin la recomendación de un profesional sanitario.



Puedes tomar té o infusiones para prevenir la deshidratación, pero **no protegen frente al contagio**.

## Ajustes en la ingesta nutricional

Es necesario ajustar la ingesta nutricional a la situación de confinamiento domiciliario en la cual, probablemente, gastemos diariamente menos energía.

Harinas y cereales  
(Arroz, pasta, patata, quinoa...)

Verdura variada

**¡IMPORTANTE!**  
Calcula bien la dosis de insulina si realizas una ingesta extra de hidratos de carbono.



Proteínas  
(Queso fresco, atún, pollo, soja...)

**Planifica muy bien las comidas.**

**Asegura un correcto consumo proteico:**

- Evita las carnes rojas y los embutidos.
- Potencia el consumo de proteínas de origen vegetal.

**Evita picotear entre horas.**

- Sacia los antojos con alimentos poco calóricos. Si llevas insulina, evita alimentos con hidratos de carbono.

El plato debe medir 23 cms. aproximadamente