

FontActiv®

Recomendaciones y menú semanal para pacientes con **DIABETES**





La diabetes mellitus (DM) se define como un conjunto de trastornos metabólicos que conducen a la aparición de hiperglucemia por defectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambos.

PREVALENCIA EN ESPAÑA: **14,1 %**



Afecta a 1 de cada 7 personas

... **38 % NO DIAGNOSTICADOS**



CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO DE LA DM

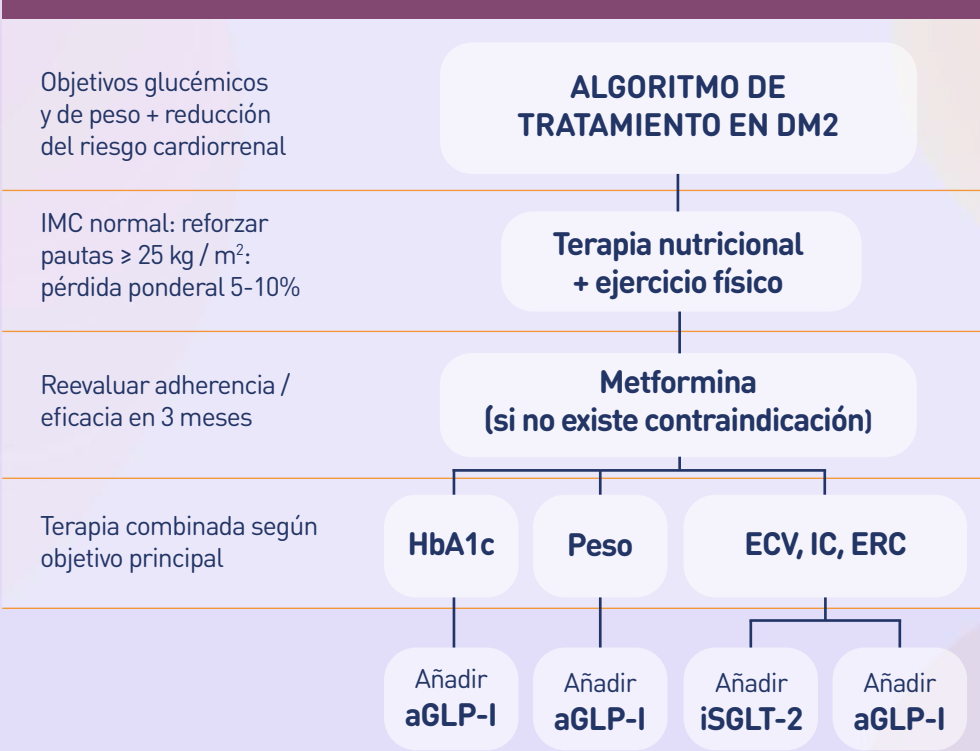
PREDIABETES	DIABETES
HbA1c 5,7-6,4% (39-47 mmol/mol)	HbA1c \geq 6,5% (48 mmol/mol)*
Glucemia plasmática en ayunas 8h 100-125 mg/dl (5,6- 6,9 mmol/l)	Glucemia plasmática en ayunas 8h \geq 126 mg/dl (7 mmol/l)*
Glucemia a las 2h de sobrecarga oral de 75g de glucosa 140-199 mg/dl (7,8-11,0 mmol/l)	Glucemia a las 2h de sobrecarga oral de 75g de glucosa \geq 200 mg/dl (11,1 mmol/l)*
	Síntomas clásicos de hiperglucemia y glucemia al azar \geq 200 mg/dl (11,1 mmol/l)

*Se requieren 2 resultados alterados de cualquiera de ellos para confirmar el diagnóstico

Los objetivos de control deben ser individualizados:

ADULTO	ADULTO MAYOR
HbA1c $<$ 7% (53 mmol/mol) HbA1c $<$ 6,5% (48 mmol/mol) en pacientes con buena salud y funcionalidad, bajo riesgo y carga de tratamiento	HbA1c 7-7,5% (53-58 mmol/mol) HbA1c $<$ 8% (64 mmol/mol) en pacientes con múltiples enfermedades crónicas, deterioro cognitivo, dependencia o fragilidad
Tiempo en rango (70-180 mg/dl) $>$ 70% Hipoglucemia $<$ 70 mg/dl $<$ 4%, $<$ 54 mg/dl $<$ 1% Hiperglucemia $>$ 180 mg/dl $<$ 25%, $>$ 250 mg/dl $<$ 5%	Tiempo en rango (70-180 mg/dl) $>$ 50% Hipoglucemia $<$ 70 mg/dl $<$ 1% Hiperglucemia $>$ 180 mg/dl $<$ 50%, $>$ 250 mg/dl $<$ 10%

Sin objetivo en personas mayores con problemas de salud muy complejos o cualquier adulto con esperanza de vida limitada



aGLP-I: agonista del receptor del péptido similar al glucagón tipo 1; **DM2:** diabetes mellitus tipo 2; **ECV:** enfermedad cardiovascular; **ERC:** enfermedad renal crónica; **IC:** insuficiencia cardíaca; **IMC:** índice de masa corporal; **iSGLT2:** inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa tipo 2

Bibliografía

• American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes—2025. 2024 Dec;48(Suppl 1):S6-S13. doi: <https://doi.org/10.2337/dc25-SREV> • Atlas de la diabetes de la FID 2025 [Internet]. Atlas de la diabetes. [citado 5 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://diabetesatlas.org/es/resources/df-diabetes-atlas-2025/> • Sociedad Española de Ateroesclerosis, Sociedad Española de Diabetes, Sociedad Española de Medicina interna. Vicente Pascual, • Antonio Pérez, Juana Carretero et al. Guía de actualización en el tratamiento dietético de la prediabetes y diabetes tipo 2.

DIABETES

Consejos para pacientes



Evite tomar azúcar (blanco o moreno, panela, sirope, miel, etc.) y los productos con azúcares añadidos (p. ej. galletas, chocolate y bollería). Se pueden utilizar edulcorantes acalóricos como estevia, sacarina, aspartamo, sucralosa y acesulfame k, aunque es preferible acostumbrarse al sabor natural de los alimentos.



Reduzca el consumo de carbohidratos de grano refinado (p. ej. pan), pasta, arroz o patata y priorice los integrales o de grano entero, ya que aportan un alto contenido en fibra. Consuma legumbre, al menos, 4 veces por semana.



Incluya vegetales en las comidas principales y un máximo de 2-3 piezas de fruta al día. No sustituya la fruta por zumos naturales o industriales.



Alterne la carne blanca (p. ej. pollo, pavo o conejo), con pescado blanco y marisco (p. ej. merluza, rape o lenguado), pescado azul (p. ej. salmón, atún o sardinas) y huevos. Limite el consumo de carne roja (p. ej. ternera, cerdo o caballo) y carnes procesadas (p. ej. salchichas o hamburguesas) a un día por semana.



Cocine y aliñe con aceite de oliva virgen. Otras fuentes de grasa saludable son el aguacate y los frutos secos.



Limite la ingesta de sal. En su lugar puede usar hierbas aromáticas, especias, ajo, limón o vinagre.



Incluya un mínimo de 1,5-2 L de líquidos al día (8-10 vasos), en forma de agua, infusiones y caldos vegetales. Evite el alcohol y los refrescos en general.

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café, té o infusión y un vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal.* Una pieza de fruta de temporada. 30g de cereales sin azúcares añadidos o 40g de pan o 3 biscotes integrales con pechuga de pavo o jamón cocido bajos en sal, jamón curado sin grasa, queso fresco o atún al natural (opcional: aceite de oliva virgen y/o tomate)						
Comida	Ensalada tibia de judía blanca con cebolla morada, zanahoria y setas	Menestra de verduras Pollo al horno con patata asada	Ensalada de tomate con orégano Lentejas estofadas con verduras	Judía tierna y patata Salmón al horno con cebolla y tomate	Ensalada verde Sepia a la plancha con guisantes rehogados	Arroz integral con verduras y conejo	Espaguetis integrales salteados con pimientos, berenjena, zanahoria y tiras de ternera
	Postre: Una pieza de fruta de temporada						
Media mañana/merienda	Un yogur natural o vegetal / vaso de leche semidesnatada / bebida vegetal*. 15 g de frutos secos crudos (2-3 nueces, 10 almendras o avellanas). Puede añadir a la bebida un suplemento nutricional oral (Fontactiv diaBest®)						
Cena	Crema de puerro y calabaza Merluza a la plancha con ajo, perejil y limón	Gazpacho Tortilla de calabacín	Espinacas salteadas con ajos tiernos Bacalao con pisto de verduras	Alcachofas salteadas con jamón y huevos plancha	Escalivada con bonito o atún o sardinas en conserva	Revuelto de huevo con champiñones y espárragos verdes	Ensalada de brotes tiernos con tomate, zanahoria, manzana y hummus
	Postre: Un yogur natural 0% o vegetal / kéfir / cuajada*						
Recena	Vaso de leche semidesnatada / bebida vegetal o yogur natural o vegetal*						

***No añadir azúcar blanco, moreno, panela, miel o siropes**

Los vegetales pueden consumirse de forma libre. Las porciones de carbohidratos serán: 150 g de legumbre cocida (60 g en crudo) o 150 g de pasta cocida (45 g en crudo) o 150 g de patata o 120 g de arroz cocido (45 g en crudo). Las porciones de carne, pescado y huevo serán de 100-150 g.

FontActiv[®] diaBest




**Alimento de bajo IG con fibra que ayuda
al control de la glucemia**

 Vainilla
185825.2


FontActiv[®] diaBest HP




**Dieta completa hiperproteica
normocalórica, con fibra, para
personas con diabetes**

 Vainilla
504715.7

 Café descafeinado
504792.8


 Chocolate
504886.4


 Multisabor
504924.3


FontActiv[®] diaBest HP/HC



**Dieta completa hiperproteica
hipercalórica, con fibra, para
personas con diabetes**

 Vainilla
505096.6

 Fresa
505097.3

 Multisabor
505098.0

115050 Ene 26

