
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 2. **Digestivo**

Recomendaciones nutricionales para el paciente con enfermedad por reflujo gastro-esofágico

Recomendaciones generales

El tratamiento fundamental de su problema de reflujo es la medicación que su doctor le ha prescrito. No obstante, hay algunas recomendaciones sobre la alimentación que debe tomar (tratamiento dietético) que pueden ayudar a reducir molestias como el ardor o el dolor en el pecho.

Alimentos aconsejables

En la tabla III encontrará las recomendaciones dietéticas para evitar o reducir molestias, junto con otros consejos de utilidad.

Tabla III

Recomendaciones dietéticas

1. Evitar los alimentos y bebidas que disminuyen la fuerza de los músculos del esófago (en realidad, disminuyen la presión del esfínter esofágico):
 - Alcohol
 - Carminativos (aceites de menta o menta verde, ajo, cebolla)
 - Chocolate
 - Alimentos de elevado contenido en grasa (fritos, aceite, mantequilla o margarina, carnes grasas, etc.)
2. Evitar los alimentos o bebidas que irritan o lesionan el esófago:
 - Cítricos y zumos: Tomate, naranja, uva
 - Café (normal o descafeinado)
 - Pimienta
 - Especias, alimentos condimentados
 - Derivados del tomate
 - Alimentos muy calientes o muy fríos
3. Procurar tomar con mayor frecuencia los siguientes alimentos:
 - Alimentos ricos en proteínas pero con bajo contenido en grasa (carnes magras, leche descremada, quesos no curados, etc.).
 - Alimentos ricos en hidratos de carbono y bajo contenido en grasa (pan, cereales, pasta, patata, arroz, etc.)
4. Otras recomendaciones
 - Evitar las comidas muy abundantes. Es mejor realizar 4 ó 5 comidas pequeñas al día
 - Después de las comidas, no echarse durante 2 ó 3 horas
 - Vigilar el peso, procurando que no aumente

Recomendaciones nutricionales para el paciente con síndrome de estreñimiento

Recomendaciones generales

- Consulte con su médico si es normal el número de veces por semana que va de vientre.
- Si tiene ganas de ir de vientre, hágalo; no intente evitarlo o que se le pasen.
- Intente acostumbrarse a ir de vientre en un momento determinado del día (generalmente por la mañana después del desayuno).
- Aumente la cantidad de fibra de su dieta con una alimentación rica en pan, cereales no refinados, frutas, legumbres y verduras.

- Al principio, una dieta rica en fibra puede producir algún efecto desagradable, como la acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de fibra.

- Beba suficiente líquido.
- El ejercicio es beneficioso para evitar el estreñimiento.
- Antes de utilizar cualquier laxante consulte con su médico.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

Alimentos con alto contenido en fibra (>2 g/100 g de alimento)

<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofa • Apio • Brócoli • Col de Bruselas • Coliflor • Hinojo • Puerro • Pimiento verde • Cebolla • Nabo • Remolacha • Zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Tubérculos • Legumbres • Aceitunas • Albaricoque • Aguacate • Ciruelas • Frambuesa • Fresa • Higo • Kiwi • Limón • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Membrillo • Moras • Naranja • Pera • Plátano • Frutos secos • Frutas desecadas • <i>All brans</i> • Arroz integral • Pan integral • Pastas integrales
--	---	---

Alimentos con bajo contenido en fibra (<2 g/100 g de alimento)

<ul style="list-style-type: none"> • Acelga • Achicoria • Berro • Champiñones • Escarola • Espárrago • Espinaca • Lechuga • Berenjena 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacín • Calabaza • Judías verdes • Pepino • Pimiento rojo • Tomates • Arándanos • Cerezas • Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> • Melocotón • Melón • Piña • Pomelo • Sandía • Uva • Arroz blanco • Magdalenas • Pastas cocidas
--	---	---

Alimentos exentos de fibra

<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Carnes 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar • Grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Condimentos
--	--	---

Recomendaciones nutricionales para el paciente con síndrome de intestino irritable

Recomendaciones generales

En la mayor parte de casos de SII, la aparición de síntomas (dolor abdominal, flatulencia, diarrea) se deben más a que el intestino no se mueve adecuadamente, y es más sensible a la distensión por gas que el de otras personas, que al consumo de determinados alimentos. Por tanto, como norma general **no debe usted eliminar alimentos de su dieta**, a menos que se lo recomiende su médico o que usted observe una **clarísima relación entre su consumo y la aparición de un síntoma en repetidas ocasiones**. Ello evitará que haga usted una dieta demasiado monótona y pueda desnutrirse.

Con todo, existen algunas normas dietéticas generales que conviene que respete. Éstas son:

- Limite el consumo de comidas grasas.
- Evite las bebidas con gas y los alimentos que producen gases (judías, algunas legumbres, repollo, bebidas con gas, etc.).
- Aumente poco a poco la cantidad diaria de

alimentos ricos en fibra (pan integral, cereales no refinados y frutas).

- Evite las comidas abundantes y procure realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Evite las comidas rápidas y procure comer en un ambiente tranquilo.
- Limite el café y el alcohol.
- Consulte con su médico la necesidad de utilización de laxantes.
- Practique ejercicio con regularidad.
- Beba abundante líquido (2-3 litros al día).
- Algunos enfermos con SII no son capaces de digerir la lactosa de la leche y sus derivados, la fructosa contenida en la fruta u otros azúcares. Si cree Ud. que éste es su caso, consúltelo con su médico, el cual realizará las pruebas necesarias para corroborarlo y le aconsejará respecto a las restricciones dietéticas que debe Ud. hacer.

Alimentos permitidos	Alimentos desaconsejados
<ul style="list-style-type: none"> • Salvado • Cereales, <i>All Bran</i>® • Pan integral • Frutas • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos grasos • Café • Alcohol • Bebidas con gas • Judías • Repollo

Recomendaciones nutricionales para el paciente con intolerancia a la lactosa

Recomendaciones generales

- La lactosa es un azúcar presente en la leche y los productos lácteos
- Muchas personas, después de beber leche o de tomar productos lácteos, sienten molestias digestivas (dolor de vientre, gases, diarrea, etc.) a causa de una incapacidad de su organismo para digerir este azúcar, denominada “intolerancia a la lactosa”.
- Es importante conocer el nivel de tolerancia de cada persona. Para ello, se añaden a una dieta sin lactosa pequeñas cantidades de alimentos que contengan lactosa; así, poco a poco, se puede saber qué cantidades de lactosa tolera el organismo.
- La mayoría de las personas pueden tolerar de 5 a 8 g de lactosa en una sola toma (es, aproximadamente, la cantidad que hay en media taza de leche).
- Se deben tomar, repartidas a lo largo del día, pequeñas cantidades de lactosa, que se fijarán según la tolerancia de cada persona.
- Se suele tolerar mejor la lactosa si se acompaña de otro alimento que si se toma sola.
- El yogur se tolera mejor que la leche, porque lleva una sustancia, llamada lactasa, que hace que la lactosa se pueda digerir mejor. Pero la tolerancia del yogur depende de las marcas y de los métodos de producción o fabricación.

- En algunos países como en España existe lactasa comercializada que puede añadirse a la leche 24 horas antes de beberla. También existen unas tabletas que se toman antes de una comida que contenga lactosa; evitan que la persona que tiene intolerancia se sienta mal.

- En algunos supermercados y tiendas de dietética se pueden adquirir algunos productos lácteos (leche, helados, requesón...) con poca lactosa o sin lactosa. Además, en las farmacias se pueden encontrar leches infantiles sin lactosa y preparados lácteos sin lactosa para adultos.

- El cacao y el chocolate con leche suelen tolerarse mejor que la leche sola.

- Hay que leer cuidadosamente las etiquetas. Tienen lactosa los productos que contengan leche, derivados lácteos, leche condensada, suero, cuajada, caseína, galactosa o leche en polvo y desnatada.

Consideraciones generales

La mayoría de los preparados de nutrición enteral no contienen lactosa, por lo que pueden administrarse en pacientes con intolerancia a la misma. Algunos medicamentos y preparados vitamínicos pueden contener pequeñas cantidades de lactosa. En general, dichas cantidades son muy pequeñas y se toleran bien.

ALIMENTOS ACONSEJADOS (sin lactosa)

<ul style="list-style-type: none">• Carne al natural, pescado, aves, mantequilla de cacahuete• Panes que no contengan leche, arroz, pasta alimentaria• Cereales, galletas crackers• Frutas, verduras al natural	<ul style="list-style-type: none">• Azúcar, miel, mermelada, gelatina• Postres elaborados sin leche, sólidos lácteos desecados o suero• Preparados lácteos sin lactosa
--	--

ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN (bajo contenido en lactosa 0-2 g/porción)

<ul style="list-style-type: none">• Leche tratada con lactasa*• Sorbete• Queso curado	<ul style="list-style-type: none">• Queso procesado, mantequilla o margarina, alimentos preparados comercialmente que contengan derivados lácteos sólidos o suero
---	---

* Puede obtenerse leche sin lactosa mediante una hidrólisis de la lactosa utilizando una preparación enzimática de levadura (*Kluveromyces lactis*).

ALIMENTOS DESACONSEJADOS
(elevado contenido en lactosa 5-8 g/porción)

<ul style="list-style-type: none">• Leche (entera, descremada, semidescremada, acidófila dulce, chocolate)• Leche en polvo• Leche evaporada• Leche condensada azucarada• Nata densa• Nata ligera	<ul style="list-style-type: none">• Nata cortada• Salsa bechamel• Requesón cremoso o bajo en grasa• Requesón seco• Queso de untar*• Helado o leche helada• Yogur**
--	--

* El contenido en lactosa es superior al del queso curado y al del queso procesado, debido a que se le añade suero en polvo y sólidos lácteos desecados.

** El yogur suele tolerarse mejor que otros alimentos lácteos, pero depende del método de procesado y de la marca.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con enfermedad de Crohn

Recomendaciones nutricionales generales

- No existe una dieta única y exclusiva para la enfermedad de Crohn, pero la gran mayoría de enfermos pueden realizar una alimentación variada y equilibrada,

- Por tanto, sólo deberá suprimir de su dieta aquellos alimentos que hacen que se sienta mal (dolor, diarrea, etc.) *cada vez que los toma*. Si la toma de determinado alimento se sigue de molestias sólo algunas veces, es probable que el alimento *no sea culpable* de este hecho.

- En caso de esteatorrea importante (la esteatorrea es una diarrea con alto contenido de grasas), utilice aceite con triglicéridos de cadena media (MCT), como por ejemplo aceite MCT Wander®.

- Si tiene usted una estenosis intestinal como consecuencia de su enfermedad (si éste es el caso, su médico se lo dirá), puede necesitar consumir una dieta con poco o ningún residuo (sin verduras, frutas, productos integrales).

- No es necesario que deje de tomar para siempre productos lácteos: sólo los evitará si le producen intolerancia. Pero si deja de tomarlos ha de ser sólo por un tiempo, porque los lácteos son muy importantes para una nutrición sana y completa (llevan proteínas de alto valor biológico y calcio) y sobre todo en enfermos que, como Ud., pueden necesitar tratamientos con cortisona. Por tanto, es aconsejable que cada cierto tiempo vuelva a probar si los tolera. Una opción puede ser tomarlos en pequeñas cantidades a lo largo del día. También puede tomar leches sin lactosa ricas en proteínas, vitaminas y minerales, como Resource® Sinlac, Diarical®, etc.

- Si ha sido Ud. operado y se le ha extirpado una gran porción de intestino delgado, puede necesitar modificaciones de la dieta. En este caso, su médico se lo indicará o lo dirigirá a un especialista en dietética

- Si Ud. estuviera muy desnutrido, puede necesitar suplementos dietéticos o complejos vitamínicos. También en este caso consúltelo con su médico.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con colitis ulcerosa

Recomendaciones nutricionales generales

- Cuando Ud. no esté en brote de su colitis, puede realizar una alimentación variada y equilibrada. Sólo evitará aquellos alimentos que le produzcan el malestar típico de su enfermedad (diarrea, dolor de vientre) *cada vez que los consuma*. Cuando la toma de un determinado alimento se sigue de molestias sólo alguna vez, es probable *que éste no sea la causa del síntoma*.

- No es necesario que deje de tomar para siempre productos lácteos: sólo los evitará si le producen intolerancia. Pero si deja de tomarlos, ha de ser sólo por un tiempo, porque los lácteos son muy importantes para una nutrición sana y completa

(llevan proteínas de alto valor biológico y calcio) y sobre todo en enfermos que, como Ud., pueden necesitar tratamiento con cortisona. Por ello, es aconsejable que de vez en cuando vuelva a probar si los tolera. Puede tomar leches sin lactosa, como Resource® Sinlac o Diarical®.

- En general, puede Ud. tomar fibra vegetal en cantidades normales. Sólo si tiene Ud. un brote es aconsejable que restrinja la cantidad de fibra, sobre todo de la llamada “insoluble” (productos integrales, salvado de trigo, etc.).

- Si Ud. estuviera muy desnutrido, puede necesitar suplementos dietéticos o complejos vitamínicos. En este caso, consúltelo con su médico.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con enfermedad celíaca

Recomendaciones generales

- El gluten es una sustancia formada por proteínas que se encuentran en los cereales siguientes: trigo, cebada, centeno, avena. La enfermedad celíaca se debe a una intolerancia al gluten que produce un daño en el intestino que provoca diarrea, esteatorrea (eliminación de grasa en heces) y dolor de vientre.

- El tratamiento de esta enfermedad consiste en retirar el gluten de la alimentación para toda la vida. Por tanto, usted deberá evitar todos los productos que contengan trigo, cebada, centeno, avena, o sus derivados.

- Al principio, la dieta será muy energética y rica en proteínas (hipercalórica e hiperproteica) en los pacientes con diarrea y pérdida de peso; poco a poco se deberá ajustar, a medida que mejore la enfermedad, la cantidad de alimentos que se deben tomar. Si, además, existe una intolerancia a la lactosa (sustancia que contienen la leche y sus derivados) y esteatorrea, en un primer momento también puede ser necesario evitar los productos lácteos (lactosa) y las grasas.

- La dieta se realizará utilizando productos naturales y frescos que no contengan gluten.

- Deben evitarse los alimentos preparados industrialmente (precocinados, alimentos envasados,

etc.) porque es difícil saber si contienen o no gluten, ya que éste puede haberse añadido durante el proceso de fabricación.

- Hay que leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y evitar los productos con ingredientes que el fabricante no asegura que no llevan gluten.

- La aparición de los siguientes ingredientes en la etiqueta de algún alimento puede indicarnos la posible presencia de gluten. Procure recordarlos: harinas, féculas, malta, sémola, aditivo cereal, almidón, almidón alimenticio modificado, cereal, emulsionante, esencia estabilizante, estabilizador, proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, saborizante, goma vegetal, jarabe de arroz tostado, monoglicéridos y diglicéridos.

- A veces hay sustancias que llevan gluten y, como no son “directamente” alimentos, lo tomamos sin darnos cuenta. Hay que ir con cuidado, por ejemplo, con los medicamentos, que a veces pueden contenerlo (lea la composición de las medicinas antes de tomarlas).

- Resulta muy beneficioso contactar con las Asociaciones de Celíacos, que le indicarán los productos más seguros para poder consumir.

Alimentos sin gluten. Libremente permitidos

- Leche y sus derivados (queso, mantequilla, requesón, nata)
- Carne, pescado y mariscos frescos, huevos, jamón serrano
- Verduras frescas o congeladas, hortalizas, tubérculos, frutas
- Arroz, tapioca, maíz (harina, almidón)
- Soja, lenteja, garbanzo, alubia, frutos secos
- Azúcar, miel
- Aceite, margarina
- Sal, vinagre, levaduras sin gluten, pimienta, colorantes
- Café natural, café descafeinado, té, manzanilla, poleo, cacao puro
- Vino, bebidas carbónicas

Alimentos que pueden contener gluten*

- Salchichas, mortadela, embutidos
- Queso fundido, en lonchas, yogur
- Patés, conservas
- Caramelos
- Turrón, mazapán
- Café y té en polvo para uso instantáneo

* Sólo permitidos si el fabricante garantiza que no lo contienen.

Alimentos que con seguridad contienen gluten. Prohibidos

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno y avena
- Productos empanados y rebozados (carne, pescado, etc.)
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería
- Galletas, bizcochos
- Pasta alimentaria (macarrones, tallarines, fideos..), sémola de trigo
- Productos manufacturados en los que entren en su composición cualquiera de las harinas citadas: sopas de “sobre”, flanes y natillas (de sobre o preparadas), helados, salsas y cremas preparadas
- Leches malteadas y alimentos malteados
- Chocolates (excepto si el fabricante indica que no lo contiene)
- Infusiones y bebidas preparadas con cereales: malta, “agua de cebada”, cerveza, ginebra, whisky, vodka destilado de granos, etc.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con pancreatitis crónica

Recomendaciones generales

La pancreatitis crónica es una enfermedad del páncreas, que es una glándula de nuestro organismo. La pancreatitis provoca normalmente dolor en el vientre y trastornos en la digestión de los alimentos. Estas dificultades en la digestión suelen ir acompañadas de diarrea, pérdida de peso y, en ocasiones, falta de vitaminas y minerales. Además, el páncreas es la glándula que fabrica las sustancias (insulina y otras hormonas) que regulan el metabolismo del azúcar. La falta de estas sustancias ocasiona un aumento de los niveles sanguíneos de azúcar. Por eso, en el 40-80% de los casos de pancreatitis puede existir, como consecuencia, diabetes mellitus, enfermedad que todavía es más frecuente cuando se ha practicado cirugía pancreática.

Es muy importante que cumpla las indicaciones de su médico en los siguientes aspectos:

- Seguir la alimentación recomendada (tratamiento dietético).
- Tomar los medicamentos indicados (tratamiento farmacológico)
- Tomar, si el médico lo considera necesario, una alimentación suplementaria con preparados de nutrición enteral y vitaminas y/o minerales.

A continuación le ofrecemos unas recomendaciones generales sobre la dieta, que deberán ser adaptadas de forma individual según el criterio de su médico.

- Es imprescindible que tenga una alimentación suficiente para evitar la pérdida de peso. Piense que los pacientes con pancreatitis crónica, como no pueden digerir muchos de los nutrientes y los eliminan por las heces, necesitan más calorías de las que precisaría una persona sana de peso y talla parecidos.

Tipo de alimento	Aconsejado	Consumo ocasional	Desaconsejado	Comentario
Cereales	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas	Galletas	Bollería, cereales integrales	
Lácteos	Leche desnatada y derivados. Queso fresco	Leche semidesnatada Quesos semicurados	Quesos curados y blandos, quesitos, nata	Evitar si existe intolerancia a la lactosa
Vegetales	Patatas, verduras y hortalizas Frutas		Aguacate	Evitar aquellos que producen flatulencia (ventosidades)
Legumbres	Todas			Prepararlas sin grasa. Pueden tolerarse mejor en puré
Carne y derivados	Carnes magras (ternera, pollo sin piel, pavo, conejo)	Cortes magros de cerdo (lomo, solomillo) Fiambres pobres en grasa	Cortes grasos del cerdo, cordero y pato. Embutidos y fiambres. Paté. Salchichas	
Pescado	Pescado blanco (merluza, pescadilla, lenguado)	Mero	Sardinias, atún, salmón, pulpo, pescados en aceite	Mariscos de forma ocasional
Huevos	Clara			Según tolerancia individual. Se puede utilizar la clara en sopas...
Sopas y cremas	Desgrasadas		Cremas con nata o queso	

- Se aconseja que coma frecuentemente, unas 5-6 comidas al día, procurando evitar los períodos de ayuno.

- Si come alimentos ricos en grasa puede tener diarrea, dolor de vientre y pérdida de vitaminas y minerales. Por este motivo, una de las primeras cosas que hay que hacer es evitar los alimentos que la contienen: aceites, mantequilla, salsas. Pero esta precaución tiene una clara consecuencia: las grasas aportan muchas calorías a la dieta y, si no las tomamos, para compensar es necesario aumentar el consumo de otros alimentos. En concreto, hay que tomar más alimentos ricos en hidratos de carbono (legumbres, arroz, pastas, pan, etc., que son muy energéticos) y ricos en proteínas (carne, pescado, leche huevos...). También se puede aumentar la cantidad de proteínas e hidratos de carbono de los platos añadiéndoles preparados comerciales en polvo de venta en farmacias.

- Utilice formas de cocinar sencillas (hervidos, plancha, asados...). No son aconsejables los platos muy condimentados y las salsas.

- Después de las comidas no realice una actividad excesiva: guarde un cierto reposo.

- No tome nada de alcohol.

- A algunos pacientes les sienta mal la leche (intolerancia a la lactosa, que es un azúcar contenido en la leche y sus derivados; también se halla en numerosos alimentos precocinados). Si así ocurre, solicite información a su médico. Puede usar leche sin lactosa para adultos, de venta en farmacias.

Existen en el mercado preparados nutricionales pensados especialmente para este tipo de enfermedad. Están indicados en aquellos pacientes que no consiguen, sólo con los alimentos que comen, todas las calorías y los nutrientes que necesitan; también están indicados cuando la mala digestión aconseja usar nutrientes previamente modificados (es decir, que se puedan absorber sin necesitar apenas digestión en el organismo). Estos preparados son, además, ricos en vitaminas y minerales. Se diferencian en su

presentación (líquida, polvo...) y en su composición (cantidad y tipo de los nutrientes que aporta). Su médico le indicará lo más apropiado en su caso.

- Tome los preparados nutricionales muy despacio y repose después unos 15-30 minutos.

- Comience con pequeñas cantidades repartidas a lo largo del día.

- Tómelos mejor después de las comidas principales o bien a media mañana o a media tarde.

- Para que no le disminuyan el apetito, debe pasar por lo menos una hora entre el momento en que se toma el preparado y la comida siguiente.

- Una vez abierto el envase, se debe mantener en el frigorífico.

Otro de los suplementos nutricionales para este tipo de enfermedades es el aceite MCT, que se compra en farmacias y contiene un tipo de grasa (triglicéridos de cadena media) que se digiere mejor que las grasas normales. Es muy útil para aumentar las calorías de la dieta.

- Es preferible su utilización en crudo, aliando los alimentos ya preparados: legumbres, verduras, pastas...

- También puede añadir una cucharadita a la leche desnatada, batidos de frutas, etc.

- El calentamiento a más de 150 °C puede producir alteraciones del producto y mal sabor, aunque existe algún preparado comercial que permite un calentamiento a temperaturas superiores.

- Se aconseja introducirlo en la dieta de forma progresiva, comenzando por una cucharadita en cada comida principal y aumentando hasta 2-3 cucharadas.

Recomendaciones especiales para los pacientes con pancreatitis crónica y diabetes

Algunos pacientes, especialmente aquellos a los que ha sido necesario operar para quitarles una parte del páncreas o todo él, pueden presentar diabetes mellitus.

En la diabetes es fundamental la actitud del paciente: debe conocer las características de la enfermedad y saber cómo controlarla.

- Si es posible, debe realizar en su domicilio controles de glucosa en sangre, de la forma como le indique su médico, y aprender a reconocer cuándo tiene hiperglucemia (exceso de azúcar) o hipoglucemia (falta de azúcar).

- En algunos casos puede ser suficiente el tratamiento con dieta; en otros es necesaria la administración de insulina, habitualmente a dosis bajas.

- Existe una mayor tendencia a sufrir

hipoglucemia que en otros tipos de diabetes.

- Beber alcohol puede producir hipoglucemias graves, por lo que debe evitarse su consumo.

- Evite tomar alimentos que contengan “azúcares” o hidratos de carbono de absorción rápida (dulces, azúcar, bollería, mermelada, miel...), especialmente si no van acompañados de otros alimentos.

- Si está tomando insulina, debe prestar atención a los horarios de las comidas, para que se ajusten lo más posible a la pauta de insulina.

- Si le han realizado cirugía en el estómago o en algún tramo del intestino delgado, las variaciones en el vaciamiento del estómago o en el paso de los alimentos por el intestino pueden causar cambios en el nivel de la glucemia.

