

**conVIVIR con DM**

# Tentempiés en el paciente con diabetes



**Coordinador:**  
**Dr. Antonio Pérez Pérez**  
Director de Unidad. Servicio  
de Endocrinología y Nutrición.  
Hospital de la Santa Creu  
i Sant Pau, Barcelona.  
Profesor, Universitat  
Autònoma de Barcelona.  
CIBERDEM

**Autora: D.<sup>a</sup> Claudia  
Rodríguez Hernández**  
Enfermera  
Educatora en Diabetes  
Hospital de la Santa Creu i  
Sant Pau.  
Ciencias de la Enfermería  
Institut de Recerca (IIB Sant Pau)  
Barcelona

**Autora: D.<sup>a</sup> Natalia  
Mangas Fernández**  
Enfermera  
Educatora en Diabetes.  
FGS Hospital de la Santa Creu  
i Sant Pau. Barcelona

Con la colaboración de



Avalado por



SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES | FSED | FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES






La alimentación es uno de los pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes, junto con los fármacos pautados y la actividad física. Por ello, ha de estar en consonancia con las características de cada tratamiento.

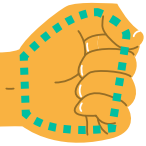
Renunciar a los tentempiés entre horas suele ser una tarea difícil. Hay que tener en cuenta tanto el aporte calórico que suponen (por la resistencia a la insulina) como la elevación de los niveles de glucosa en sangre que producen.

A continuación proponemos una lista de tentempiés bajos en carbohidratos, con las características de los alimentos que pueden incluir, para elegir así la opción más acertada y conocer las cantidades aproximadas que deberíamos consumir según nuestro tratamiento.

## Recomendaciones

- ★ Los tentempiés no son obligatorios. Se recomienda realizar tres comidas principales, y si se pasa hambre entre horas, tomar un tentempié.
- ★ El tamaño aproximado de cada tentempié se recomienda en cada uno de los ejemplos.
- ★ El símbolo  indica que es alto en calorías.
- ★ El símbolo  indica que tiene gran contenido en sal.
- ★ El símbolo  indica que tiene elevado contenido en grasas.
- ★ Minimiza el consumo de productos ultraprocesados.
- ★ Sigue las recomendaciones de tu enfermero/a respecto a la prioridad de elección de alimentos.






# Tentempiés



**Frutos secos:** sin sal y no fritos. Los aquí especificados son aquellos con menos contenido en hidratos de carbono. Tamaño → un puñado a mano cerrada.

- ★ Nueces pecanas  
- ★ Nueces de Brasil  
- ★ Nueces de Macadamia  
- ★ Avellanas 
- ★ Nueces  
- ★ Cacahuetses  
- ★ Almendras  

**Encurtidos:** Tamaño → aceitunas, un puñado a mano cerrada; el resto, 1/2 taza.

- ★ Pepinillos 
- ★ Cebolletas 
- ★ Otras verduras encurtidas como zanahoria, coliflor...
- ★ Aceitunas   
- ★ Ejemplo: media taza de pepinillos y cebolletas.

**Verduras:** Tamaño → cortadas en palitos o rodajas, que quepan en las manos.

- ★ Apio
- ★ Pepino
- ★ Pimiento
- ★ Zanahoria
- ★ Endivias
- ★ Pueden comerse aliñadas con aceite y especias o con alguna salsa que lleve pocos carbohidratos, por ejemplo:

a) ½ pepino rallado, 1 yogurt, hojas de menta y zumo de limón. Tamaño → 2 cucharadas.



b) Dos cucharadas de queso crema, dos cucharadas de yogurt, eneldo y zumo de limón. Tamaño → 2 cucharadas.

Ejemplo: cuatro endivias con dos cucharadas de la salsa b.







**Pescados y mariscos:** suelen venir enlatados, por lo que el tamaño de la palma de la mano suele equipararse a una lata pequeña o media normal.

- ★ Mejillones 
- ★ Navajas 
- ★ Berberechos 
- ★ Mojama 
- ★ Caballa  
- ★ Boquerones en aceite  
- ★ Salmón ahumado  
- ★ Anchoas en aceite  

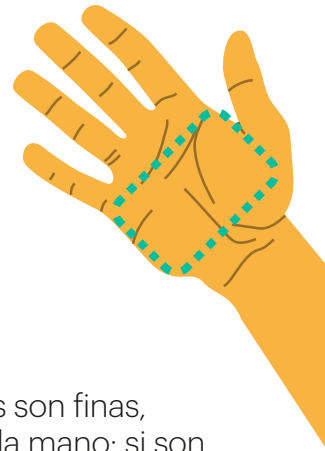
**Carnes y huevos:** si las lonchas son finas, dos del tamaño de la palma de la mano; si son gruesas (por ejemplo, pollo en lonchas), una y si son de pequeño tamaño (por ejemplo, lomo ibérico) cuatro.

- ★ Jamón serrano
- ★ Pollo
- ★ Pavo
- ★ Lomo
- ★ Otros fiambres  
- ★ Huevo cocido
- ★ Recomendamos en los fiambres y embutidos comprobar en la etiqueta que el porcentaje de carne sea superior al 90%.

**Quesos:** Tamaño → quesos frescos, una tarrina pequeña; resto de quesos, cuña de dos dedos de grosor.

- ★ Quesos frescos/desnatados/bajos en sal
- ★ Quesos semicurados  
- ★ Quesos curados  
- ★ Quesos azules  

Ejemplo: queso fresco en rodajas con aceite y orégano.



## Recuerda que...

- ★ No recomendamos tomar entre horas alimentos con contenido medio o alto en carbohidratos en combinación con tu tratamiento para la diabetes. Por ello, no encontrarás en este listado de tentempiés alimentos como frutas o lácteos; eso no quiere decir que estén contraindicados en el resto de comidas o en algunos tratamientos específicos.
- ★ Todos los tentempiés se pueden acompañar con bebidas como agua, agua con limón, infusiones (té, menta poleo, manzanilla...), café solo, aguas carbonatadas o, en menor medida, de forma ocasional, refrescos sin azúcar.