SENUMER
Sociedad Española de
Nutrición y Medicina Responsables

GUÍA PARA PACIENTES

Entender la diabetes tipo 2

Qué es, por qué aparece y cómo puede ayudarte una alimentación 100% vegetal

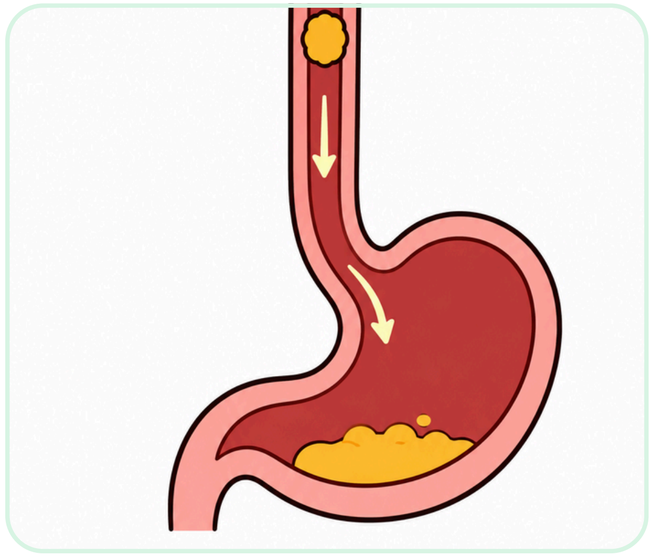


En esta guía

1. Qué es la diabetes y qué hace la insulina
2. Por qué aparece la diabetes tipo 2
3. Cómo saber si la tienes
4. Qué puede pasar si no se controla
5. Cómo se puede mejorar y a veces revertir
6. Tu plato, tu día y tus hábitos

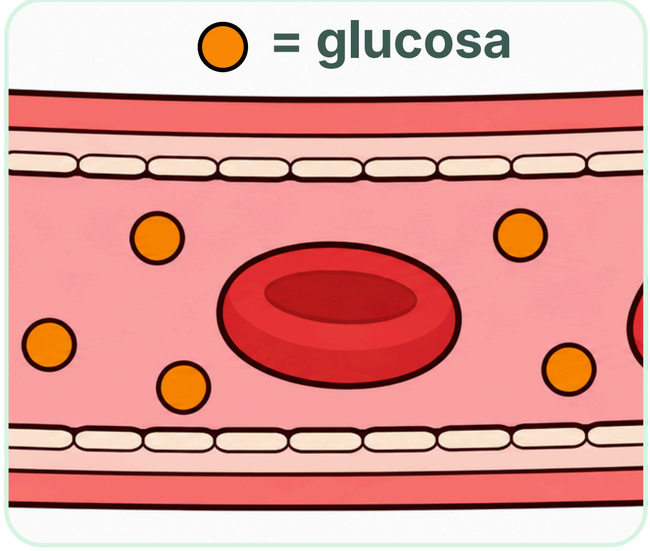
¿Qué es la diabetes?

Es un problema que ocurre cuando el cuerpo tiene dificultad para manejar el azúcar de la sangre, la **glucosa**. Gracias a la glucosa, que es el alimento de tus células, nuestros órganos y músculos funcionan correctamente, y para entrar en ellas necesita una hormona que fabrica el páncreas, la **insulina**.



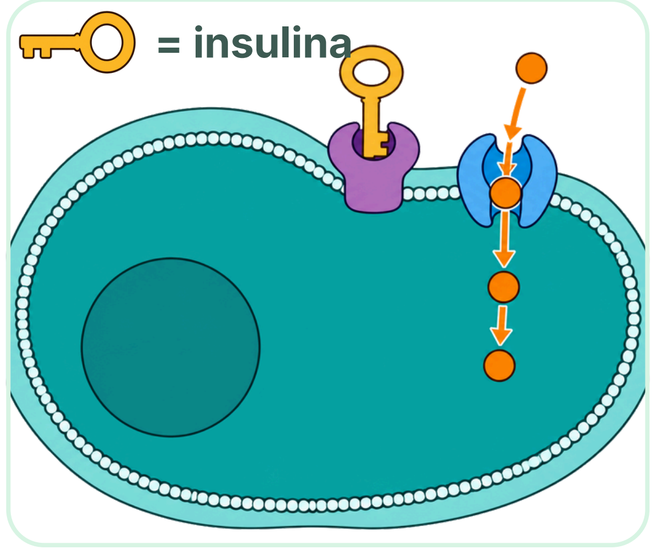
1. Comes

Los hidratos de carbono del pan, arroz, fruta o legumbres se convierten en glucosa.



2. La glucosa pasa a la sangre

Sube el azúcar en sangre y el páncreas libera insulina.



3. La insulina abre la puerta

Funciona como una llave: abre la célula para que entre la glucosa y el azúcar en sangre vuelve a bajar.

Cuando la llave falla, la glucosa se queda en la sangre. Eso es la diabetes. Hay varios tipos:

Diabetes tipo 2

Es la más frecuente, alrededor de 9 de cada 10 casos. El páncreas fabrica insulina, pero las células no responden bien a ella (resistencia a la insulina) y con el tiempo el páncreas se agota. Está muy ligada al estilo de vida y es la que trata esta guía.

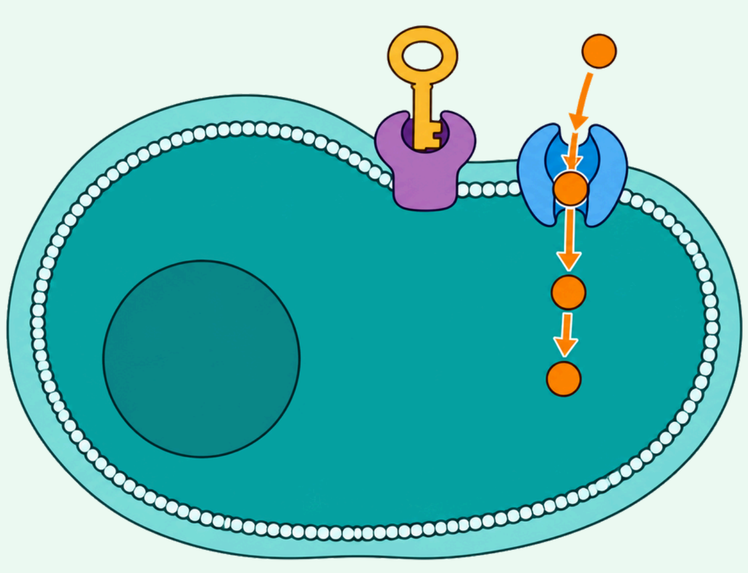
Diabetes tipo 1

Es una enfermedad autoinmune. Las defensas destruyen las células del páncreas que fabrican insulina. Suele empezar en la infancia o juventud y necesita insulina siempre. Aunque no está directamente causada por el estilo de vida, una alimentación y estilo de vida saludables pueden favorecer su manejo.

También existe la **diabetes gestacional**, que aparece en el embarazo. Suele desaparecer tras el parto, pero aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2 más adelante, para la madre y para el bebé.

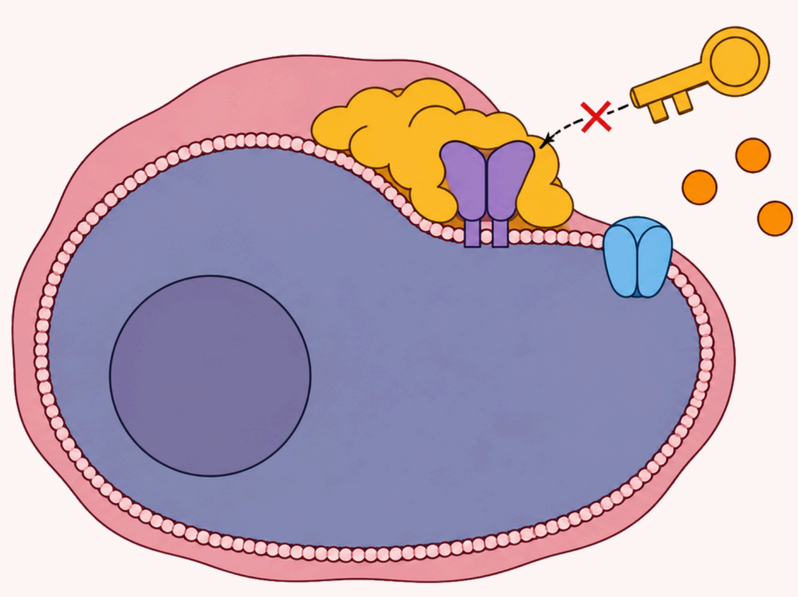
¿Por qué aparece la diabetes tipo 2?

El problema de fondo es la **resistencia a la insulina.** La llave sigue llegando, pero la cerradura está atascada. Una de las causas principales es la **grasa que se acumula donde no debe**, dentro del hígado, del páncreas y de los músculos.



Célula sana

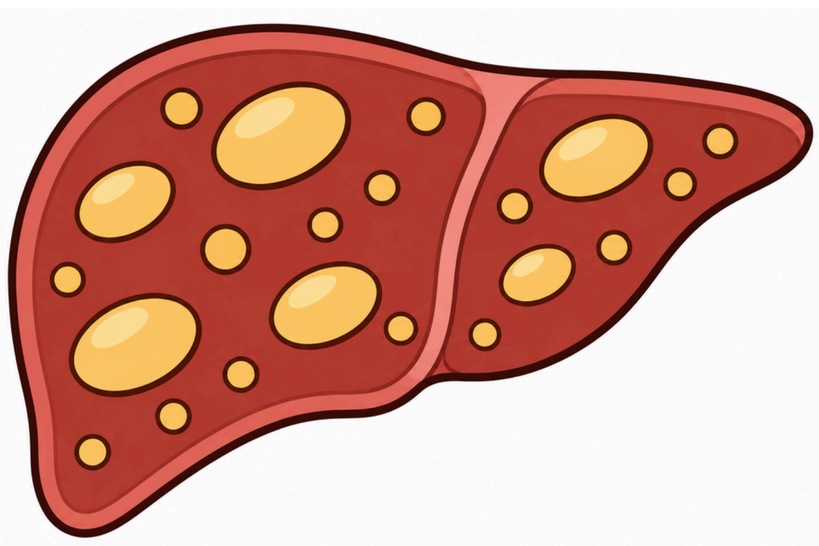
La insulina abre la puerta y la glucosa entra.



Célula con resistencia

La grasa acumulada atasca la cerradura y la glucosa se queda fuera, en la sangre.

¿Dónde se acumula esa grasa?

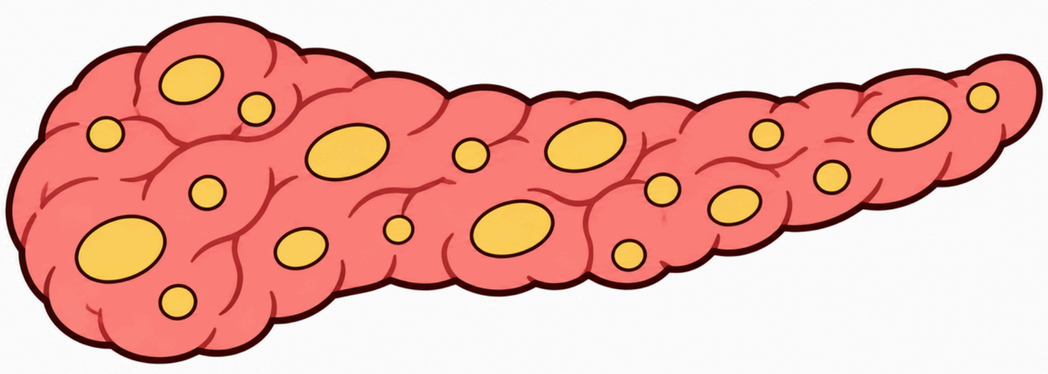


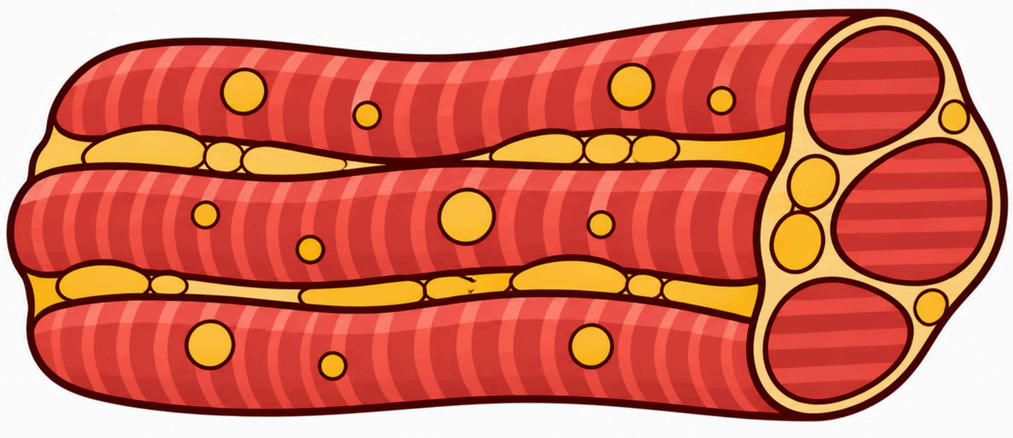
Hígado

Fabrica glucosa de más aunque no haga falta.

Páncreas

Le cuesta cada vez más fabricar insulina.

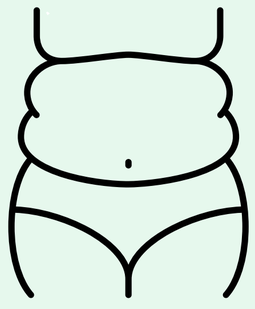




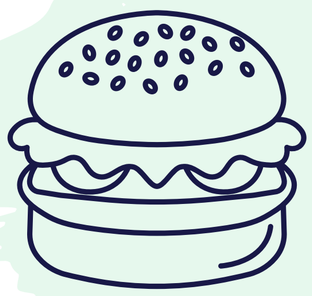
Músculo

Gasta menos glucosa de la que debería.

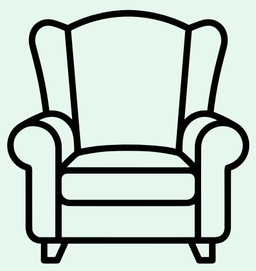
Lo que aumenta el riesgo



Exceso de peso, sobre todo en la cintura



Dieta rica en carne, embutido, ultraprocesados y bebidas azucaradas



Pasar mucho tiempo sentado



Familiares directos con diabetes tipo 2



Haber tenido diabetes en el embarazo o síndrome de ovario poliquístico

Algunos factores no se pueden cambiar, pero el peso, la actividad y la alimentación sí, y son los que más pesan.

¿Cómo sé si la tengo?

Mucha gente no nota nada. En España, más de un tercio de los adultos con diabetes no sabe que la tiene. Por eso los análisis de sangre son tan importantes, sobre todo si tienes factores de riesgo.

Síntomas que pueden aparecer



Mucha sed



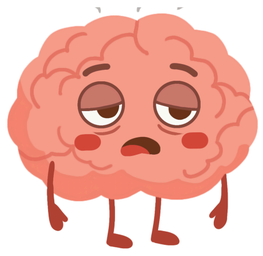
Orinar más a menudo



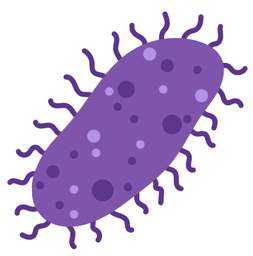
Visión borrosa



Perder peso sin buscarlo



Cansancio



Infecciones que se repiten

¿Cómo se diagnostica?

La prueba más usada es la **hemoglobina glicada (HbA1c)**. Refleja tu nivel medio de azúcar en sangre de los últimos 2-3 meses.

HbA1c

Normal	Prediabetes	Diabetes
menos de 5,7 %	5,7 - 6,4 %	6,5 % o más

Otras pruebas

Prueba	Normal	Prediabetes	Diabetes
Glucosa en ayunas	menos de 100 mg/dl	100 - 125 mg/dl	126 mg/dl o más
Glucosa 2 h tras sobrecarga oral	menos de 140 mg/dl	140 - 199 mg/dl	200 mg/dl o más

Una glucosa de 200 mg/dl o más en cualquier momento, con síntomas, también es diagnóstica.



Cualquier momento es bueno para actuar. **Si tienes prediabetes, no esperes. Cambiar los hábitos puede evitar que desarrolles la enfermedad.**

¿Qué puede pasar si no se controla?

Con los años, el azúcar alto en sangre daña los vasos sanguíneos y los nervios. Por eso la diabetes afecta a casi todo el cuerpo.

Ojos

Daño en la retina (retinopatía). Puede llevar a perder visión.

Encías

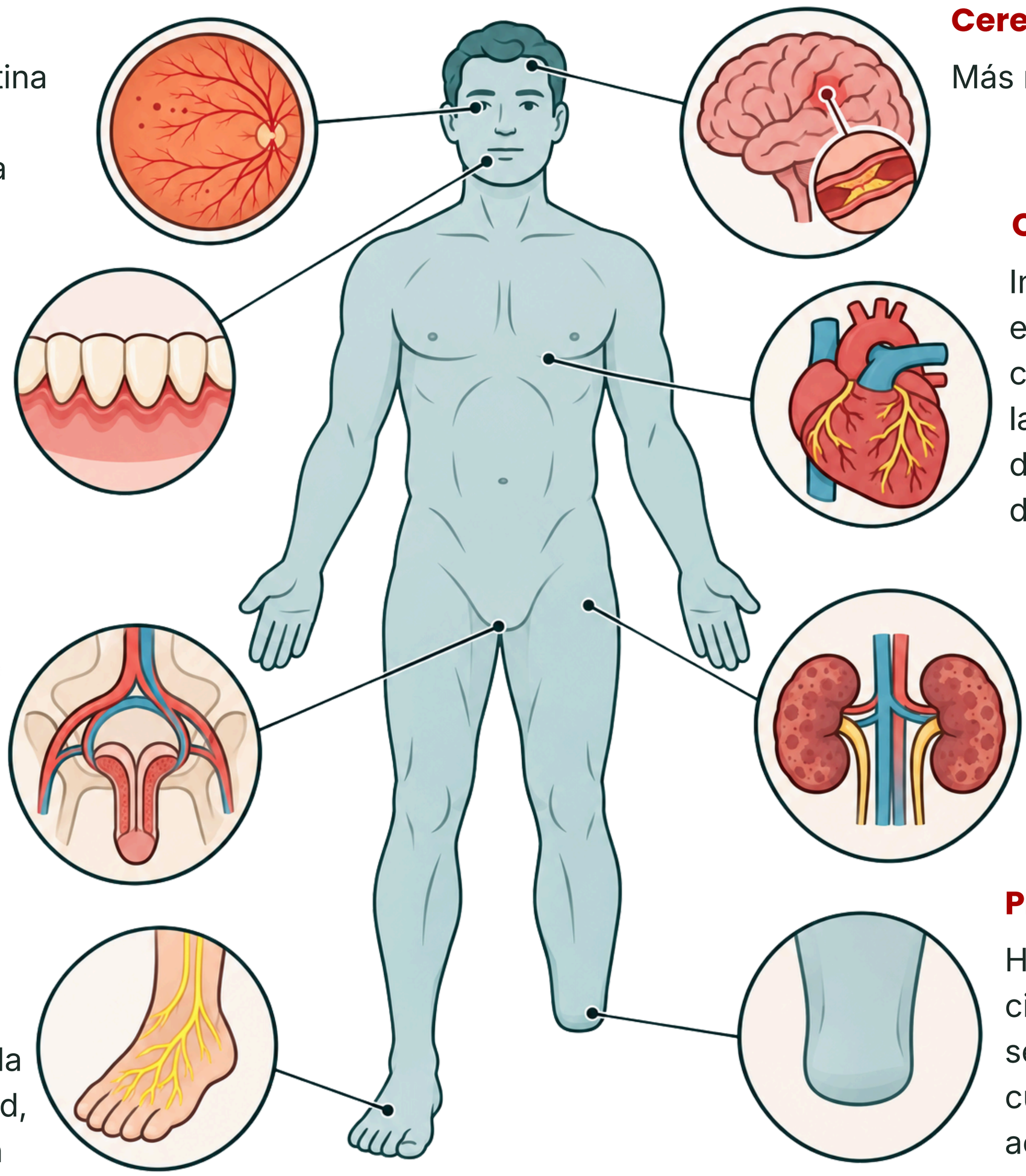
Más infecciones y enfermedad de las encías.

Vida sexual

Problemas de erección y otras dificultades sexuales.

Nervios

Hormigueo, dolor o pérdida de sensibilidad, sobre todo en pies y manos.



Cerebro

Más riesgo de ictus.

Corazón

Infarto y otras enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte en la diabetes.

Riñones

Pierden capacidad de filtrar.

Pies

Heridas que cicatrizan mal y se infectan. Sin cuidado pueden acabar en amputación.



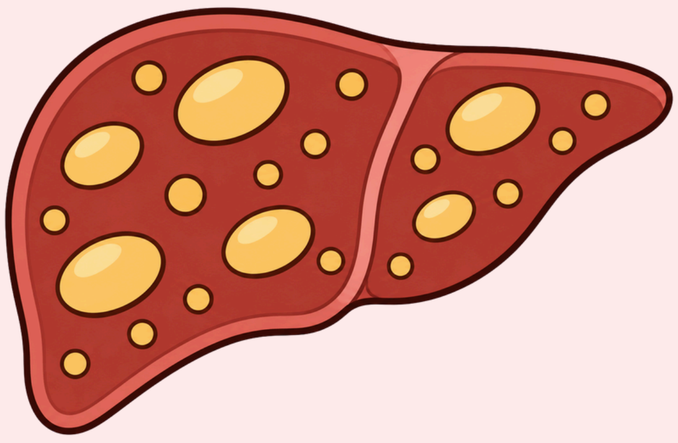
Lo importante

Nada de esto es inevitable. Mantener la glucosa, la tensión y el colesterol en sus objetivos, no fumar, no beber alcohol y revisarte los ojos, riñones y pies cada año reduce mucho estos riesgos.

La buena noticia: la diabetes tipo 2 se puede mejorar, y a veces revertir

La diabetes tipo 2 no siempre va a peor. Si la grasa que atasca el hígado, el páncreas y el músculo disminuye, la insulina vuelve a funcionar mejor y el páncreas puede recuperarse.

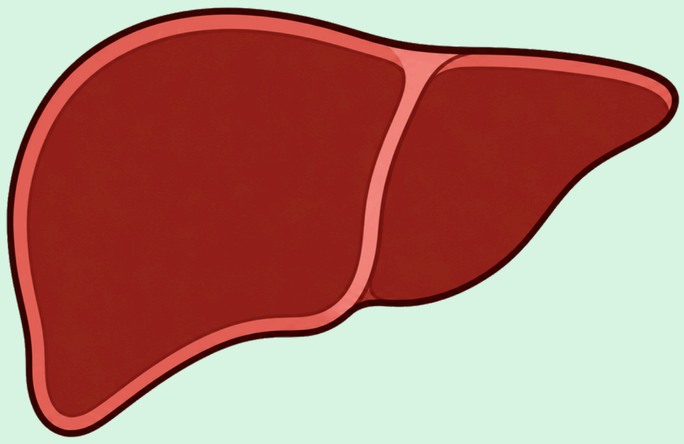
Con grasa acumulada



La insulina funciona mal

Pierdes peso y cuidas la dieta

Órganos más limpios



La insulina funciona mejor

La **grasa saturada** es la que más favorece que se acumule grasa dentro del hígado, el páncreas y los músculos, y la que más dificulta que la insulina haga su trabajo.

¿Dónde está? Sobre todo en la carne, embutidos, mantequilla, nata, queso, leche entera, bollería y los productos con aceite de palma o de coco.

¿Por qué ayuda una alimentación 100% vegetal?



Sacia con menos calorías

Verduras, legumbres y cereales integrales son muy saciantes y aportan pocas calorías, lo que facilita perder peso.



Contiene mucha fibra

La fibra mejora el control de la glucosa en sangre, es muy saciante y alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino.



Poca grasa saturada

En lugar de grasa saturada, los vegetales aportan otros tipos de grasas insaturadas saludables.



Legumbres

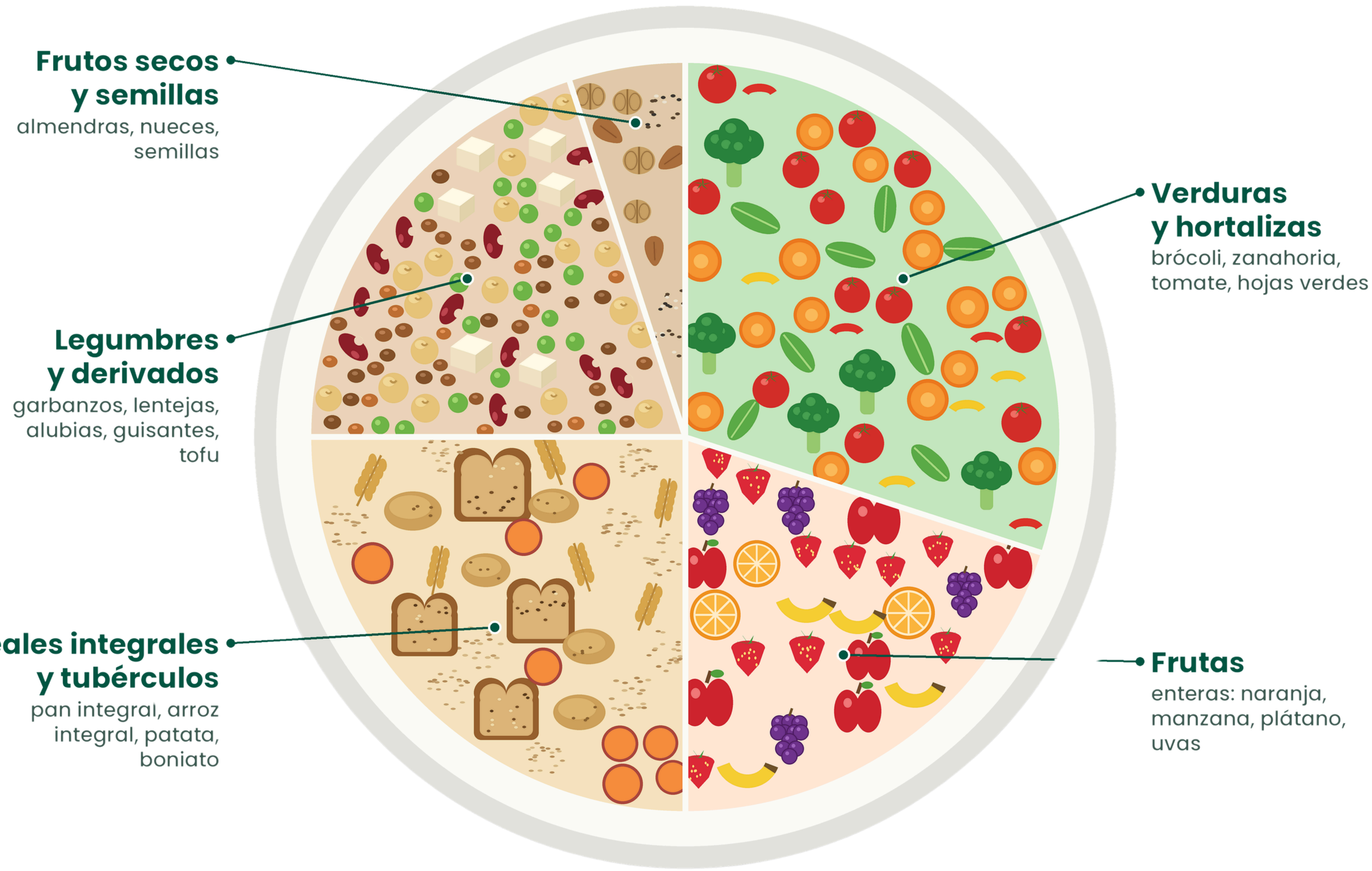
Su almidón se digiere lentamente mejorando los niveles de glucosa en sangre y son una gran fuente de proteína vegetal.

En grandes estudios, quienes seguían una alimentación vegetal basada en alimentos poco procesados tenían alrededor de un tercio menos de riesgo de diabetes tipo 2.

¿En qué consiste una alimentación 100% vegetal saludable?

El plato se compone de verduras, hortalizas, tubérculos, setas, fruta entera, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas y especias.
La alimentación 100% vegetal saludable excluye alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y los lácteos.

Tu plato



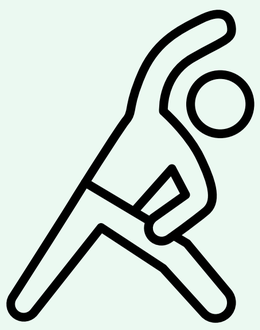
Los alimentos integrales y la fruta entera van acompañados de fibra, y consumirlos se asocia con menos diabetes.

Más allá del plato



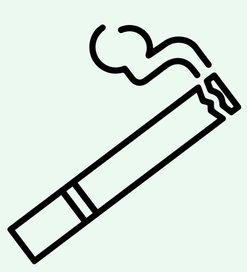
Muévete cada día

Al menos 150 minutos a la semana de algo que te haga respirar más rápido como caminar a buen paso, ir en bici, bailar. Repártelo en varios días.



Haz ejercicio

2 o 3 veces por semana: sentadillas, subir escaleras, bandas elásticas o pesas. El músculo gasta glucosa.



Deja el tabaco

Fumar multiplica el daño de la diabetes en el corazón y los vasos. Pide ayuda en tu centro de salud.



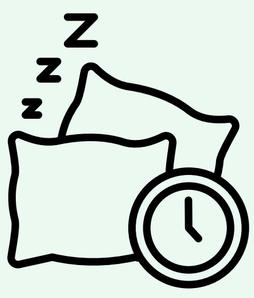
Evitar el consumo de alcohol

Cualquier cantidad de alcohol empeora la diabetes y aumenta el riesgo de efectos secundarios de la medicación.



Cuida el estrés

Pasear, respirar despacio, estar con gente querida o un rato al aire libre son acciones que también ayudan.



Duerme bien

Intenta dormir 7-9 horas. Dormir poco o mal empeora los niveles de glucosa.

Nutrientes que no puedes olvidar

Toma tu suplemento de **vitamina B12** tal como te lo hayan pautado. La metformina, un fármaco muy usado en la diabetes, reduce su absorción. Tómala como te la paute tu médico o dietista.





Bebida y yogur de soja enriquecidos con **calcio**, tofu con calcio, brócoli, almendras.

Sal **yodada**, con moderación.



Nueces y semillas de lino o chía molidas cada día son ricas en **Omega-3**





Toma el **sol** cada día; tu médico te dirá si necesitas suplemento de **vitamina D**

Legumbres y cereales integrales con alimentos ricos en **vitamina C** (como pimientos, cítricos, tomates...) para absorber mejor el hierro



Un día de ejemplo



Desayuno

- Copos de avena con bebida de soja sin azúcar, lino molido, nueces y frutos rojos
- Tostada de pan integral con tomate, aceite de oliva y hummus, o tofu revuelto con verduras







Comida

- Ensalada de primero y lentejas estofadas con verduras y un poco de arroz integral
- Garbanzos con espinacas o pasta de lentejas con tomate y verduras



Cena

- Crema de verduras y salteado de tofu con brócoli y quinoa
- Gazpacho o ensalada con alubias, y boniato asado con hummus





Para picar y para beber

- Yogur de soja natural con fruta, fruta con un puñado de frutos secos, o zanahoria con hummus
- Agua, infusiones, café o té con bebida de soja sin azúcar

Antes de cambiar, habla con tu médico

Si tomas insulina o pastillas para el azúcar

Al mejorar la alimentación, la diabetes puede mejorar y el azúcar en sangre puede bajar rápidamente. Es una buena señal, pero quizá haya que reducir la dosis de fármacos. Avisa antes de empezar y haz los controles que te indiquen.

Señales de una bajada de azúcar: temblor, sudor frío, hambre repentina, palpitaciones, mareo o confusión. Si las notas, mídete el azúcar y sigue las indicaciones que te hayan dado.

Preguntas para tu próxima consulta

- [ ] ¿Cuál es mi HbA1c y qué objetivo tengo?
- [ ] ¿Tengo que ajustar mi medicación si cambio la dieta?
- [ ] ¿Cuándo me toca revisar ojos, riñones y pies?
- [ ] ¿Qué suplemento de B12 me recomiendas y cada cuánto lo controlamos?

Más recursos de SENUMER

Guía práctica para adoptar una alimentación vegetal
Gratis en senumer.es

Guía visual de porciones y variedad
Libro en nuestra web

Fuentes

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care. 2026;49(Suppl 1).
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. 11th ed. Brussels: International Diabetes Federation; 2025.
3. Taylor R. Understanding the cause of type 2 diabetes. Lancet Diabetes Endocrinol. 2024;12(9):664-73. doi:10.1016/S2213-8587(24)00157-8
4. Satija A, Bhupathiraju SN, Rimm EB, Spiegelman D, Chiuve SE, Borgi L, et al. Plant-based dietary patterns and incidence of type 2 diabetes in US men and women: results from three prospective cohort studies. PLoS Med. 2016;13(6):e1002039. doi:10.1371/journal.pmed.1002039
5. Bondonno NP, Davey RJ, Murray K, Radavelli-Bagatini S, Bondonno CP, Blekkenhorst LC, et al. Associations between fruit intake and risk of diabetes in the AusDiab cohort. J Clin Endocrinol Metab. 2021;106(10):e4097-108. doi:10.1210/clinem/dgab335
6. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116(12):1970-80. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025
7. Luukkonen PK, Sädevirta S, Zhou Y, Kayser B, Ali A, Ahonen L, et al. Saturated fat is more metabolically harmful for the human liver than unsaturated fat or simple sugars. Diabetes Care. 2018;41(8):1732-9. doi:10.2337/dc18-0071
8. Kahleova H, Petersen KF, Shulman GI, Alwarith J, Rembert E, Tura A, et al. Effect of a low-fat vegan diet on body weight, insulin sensitivity, postprandial metabolism, and intramyocellular and hepatocellular lipid levels in overweight adults: a randomized clinical trial. JAMA Netw Open. 2020;3(11):e2025454. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.25454