

Alimentación sana y diabetes

Una alimentación sana evita que el azúcar en su sangre suba o baje demasiado. Una alimentación sana le permite mantener bajo su peso e impedir las complicaciones que produce la diabetes.

Existen diferentes maneras de planificar qué comer y cómo comer. Lo que funciona mejor para usted y su estilo de vida puede ser diferente a otra persona con diabetes. Asegúrese de:



- Comer los tipos de comida apropiados
- No comer en exceso cualquier alimento
- Comer las comidas regulares con los bocadillos apropiados

Alimentación correcta teniendo diabetes

Los carbohidratos son alimentos a base de féculas o almidones como el pan blanco, el arroz blanco y las papas blancas. Proporcionan energía a su cuerpo y a su cerebro, pero también pueden elevar su azúcar en la sangre. Los carbohidratos con cereales integrales y alto contenido de fibras son mejores para usted que el pan blanco y las pastas blancas. Los carbohidratos con alto contenido de fibras ayudan a bajar el colesterol, se digieren lentamente y mantienen su azúcar en la sangre a niveles bajos. Algunos ejemplos incluyen: pan de trigo, pan de centeno, avena, frijoles, frijoles de ojo negro, cebada, maíz, guisantes, una porción pequeña de tomates o tortillas. Busque los productos marcados "cereal integral" en sus envases.

Escriba algunos ejemplos de carbohidratos con alto contenido de fibra que le gusten:

Alimentación Correcta teniendo diabetes

Coma más **verduras**. Por naturaleza tienen bajo contenido de grasas y calorías y están llenas de vitaminas, minerales y fibra. Las verduras incluyen: espinaca, brócoli, col, col china (bok choy), repollitos de bruselas, col frizada, zanahorias, tomates, pepinos y lechuga.

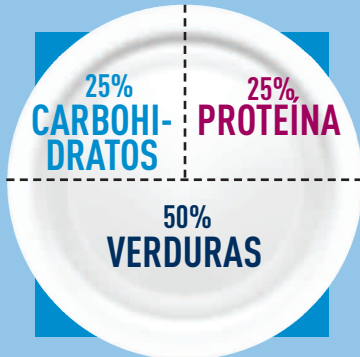
Coma **proteínas** que tienen bajo contenido de grasas, incluyendo carnes magras, mariscos, lácteos de bajo contenido graso o legumbres (productos de soja, mantequilla de cacahuete, frijoles).

Evite las comidas con alto contenido de grasas. Estas incluyen: mantequilla, crema, leche entera, aceite de cocina, aceite de coco y grasa de cerdo. Si usted tiene diabetes, todo aumento de peso puede ponerlo en riesgo de contraer enfermedades cardíacas, de manera que es importante que limite las grasas que come, incluyendo la piel del pollo, las carnes rojas y los productos lácteos no descremados. Incluso el aceite de oliva que es una grasa saludable, tiene muchas calorías, de manera que debe usarlo en pocas cantidades.

No coma demasiados dulces. Los dulces comprenden a los dulces naturales como azúcar o melazas, no sólo los caramelos, pasteles o magdalenas. Cuando cocine dulces, use menos azúcar o un sustituto del azúcar.

¿Qué verduras le gusta comer?

Algunas proteínas saludables que le gusta comer son:



Comer la cantidad apropiada

La cantidad de alimentos que come afectarán el nivel de azúcar en su sangre. Coma pequeñas cantidades de alimentos. Si está controlando el azúcar en su sangre, entonces asegúrese de anotar esas cantidades.

Una manera fácil de comer menos es dividir su plato en tres partes. La mitad del plato debe contener las verduras. Una cuarta parte del plato debe contener carne o proteínas como huevos, mantequilla de cacahuete, pollo o tofu. Una cuarta parte del plato debe tener un carbohidrato o fécula, como maíz, patatas, arroz o pan integral.

Comer a la hora justa

El horario de sus comidas puede afectar su nivel de azúcar en la sangre. Si deja pasar mucho tiempo sin comer, su nivel de azúcar puede bajar demasiado. Si come una comida muy próxima a la siguiente, o come bocadillos todo el día, sus niveles de azúcar pueden ser demasiado altos.

Es importante comer después de tomar su medicamento o de recibir insulina para asegurarse que su nivel de azúcar no supe o baje demasiado.

No salte las comidas.

