

# La Importancia de Comer Saludable Cuando Tienes Diabetes

La alimentación saludable es tal vez lo más importante que puedes hacer para controlar tu diabetes.

Puede facilitar el manejo de la glucosa en la sangre porque lo que comes tiene un efecto inmediato en tu nivel de glucosa.

Esta es la razón. Cuando comes, la mayoría del alimento se convierte en glucosa, una forma de azúcar, la que entra en el torrente sanguíneo.

Si eliges alimentos que causan que se eleve tu glucosa demasiado, y permanece alta por un tiempo, se podrían desarrollar problemas de salud.

Al elegir alimentos saludables, puedes reducir tu nivel de glucosa a un rango saludable y mantenerlo ahí.

La alimentación saludable puede ayudarte a tener un peso sano lo que también mejora tu nivel de glucosa y reduce complicaciones de diabetes, como enfermedades cardíacas, renales y ojos.

Si haces ejercicio regularmente, y eliges alimentos saludables, quizá necesites menos medicamento.

¿Cuáles son los alimentos saludables?

Todos se benefician de una variada selección de alimentos no procesados o mínimamente procesados como: vegetales, panes, pastas de grano entero, frijoles, nueces y semillas, frutas, leche y quesos desgrasados o con poca grasa, y carnes magras como pescado, pollo y pechuga de pavo, o lomo, cortes de puerco y res.

Ciertos tipos de pescado de agua fría, como el atún y el salmón son también buenas fuentes de ácidos grasos omega tres.

Pero hacer estos cambios no es fácil. Piensa ahora en tu estilo de vida y el manejo de la diabetes, y como la planeación de las comidas puede ayudar a hacer que tus elecciones se ajusten en tu plan de manejo.

¿Hay lugar en tu estilo de vida, para que puedas enfocarte en hacer cambios pequeños que te ayuden a bajar tu nivel de glucosa a un rango saludable?

Si no estás seguro sobre cómo elegir alimentos saludables, consulta a un dietista profesional.

Un dietista puede ayudarte a aprender cuales alimentos son más sanos que otros y te van a dar algunos tips para ayudar a incorporar la en tu vida una alimentación sana.

Para ver cómo tus elecciones de alimentos afectan a la diabetes, debes llevar un control de tu glucosa. Es la única manera de saber si tus elecciones de alimentos te benefician.

Tú y tu equipo de cuidado de la diabetes pueden decidir cuándo y con qué frecuencia debes de checar tu nivel de glucosa.

# La Importancia de Comer Saludable Cuando Tienes Diabetes

Anota los resultados de cada prueba y compártelos con el profesional médico. Los alimentos saludables afectarán de manera positiva tus resultados de glucosa.

Cuando aprendas las infinitas posibilidades de alimentos deliciosos y saludables, vas a comer en beneficio de tu diabetes.

Aunque la diabetes es algo complejo, se puede manejar cuando cuentas con la información y apoyo correctos.

Los educadores de diabetes están entrenados para ser expertos en el tema de diabetes y pueden ayudarte a aprender como progresar con diabetes. Te lo mereces.

Pídele a tu profesional médico una referencia hoy. O busca en [www.DiabetesEducator.org/find](http://www.DiabetesEducator.org/find)