

Elección Inteligente de Grasas Cuando Tienes Diabetes

Algo clave para elegir alimentos sanos es escoger las grasas con inteligencia. Hay grasas saludables, que nuestros cuerpos necesitan, y otras que son malas para nuestra salud.

Las grasas saludables son monoinsaturadas y poliinsaturadas que podrían bajar nuestro riesgo de enfermedades cardíacas, estas son algo preocupante para las personas con diabetes. 20 a 35% de tus calorías diarias deben ser de grasas monoinsaturadas.

El aceite de oliva, de canola, las nueces, mantequilla de nueces, aceitunas y aguacates son todas fuentes de grasas monoinsaturadas.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran en el aceite de: sésamo, girasol, cártamo y maíz; productos con nueces, nueces de soya y proteínas de soya; y pescados grasos como el arenque, salmón, caballa, atún, sardinas y pez espada.

“Debido a la grasa que contiene el pescado graso, la grasa omega 3 han demostrado ser una protección para el corazón y para el cerebro y bueno para el estado de ánimo.”

Para recibir el beneficio de esas grasas buenas, agrega unas cuantas semillas o nueces a los alimentos que escoges. Usa el aceite de oliva o de canola para preparar tus alimentos.

Agrega un poco de aguacate en tu ensalada. Habla con tu equipo de diabetes para saber cuáles alimentos te ofrecen los beneficios de las grasas saludables.

“Cosas como aguacates, aceitunas y nueces, son deliciosos y nutritivos y pueden ser un refrigerio o parte de una comida.”

Debes seguir poniendo atención a la porción de los alimentos que contengan grasas saludables ya que pueden ser altas en calorías.

Al mismo tiempo, debes limitar la cantidad de grasas saturadas que consumes. Las grasas saturadas pueden aumentar tu riesgo de enfermedades cardíacas. Estas se encuentran en alimentos que vienen de animales como res, borrego, puerco y productos lácteos. Tu meta debe incluir menos de 10% de calorías de grasas saturadas.

Come menos alimentos altos en grasas saturadas. Elige carnes magras como pechuga pollo, y mariscos y debes de prepararlas al horno, a la parrilla o asar en lugar de freír.

Y toma ventaja de alimentos bajos o sin grasa que encuentres. Elige leche del 1% o descremada en lugar de leche entera. Tal vez te gusten los aderezos bajos en grasa si los pruebas.

Ten cuidado, algunos alimentos anuncian que son bajos en grasa, pero en realidad aumentan el azúcar para lograr el mismo sabor. Esto significa más carbohidratos y calorías de lo que esperas.

Habla con tu profesional médico sobre los cambios que puedes hacer al elegir alimentos que contengan grasa. Empieza con un cambio hoy.

Elección Inteligente de Grasas Cuando Tienes Diabetes

Puedes aumentar las grasas saludables que comes, reducir las grasas malas como las saturadas, y cambiar tus alimentos preferidos a opciones bajas en grasa.

Al seleccionar grasas saludables puedes mejorar tu estado de salud en general.

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