

# Prediabetes: Consejos Para el Control de las Porciones

Seleccionar alimentos sanos es una manera de controlar los niveles de glucosa, reducir la resistencia a la insulina y controlar su peso, si uno tiene prediabetes. Y una parte importante de la selección de alimentos saludables es el tamaño de las porciones. Recuerde, todo con moderación.

Aquí le damos unos tips para que pueda empezar: Cuando cocine, mida la comida. Esto ayuda a determinar exactamente cuánto está comiendo.

Utilice básculas y tazas de medir para ayudarlo a obtener la porción recomendada.

Si sabe cuál es la apariencia de una porción individual esto también puede ayudar. Por ejemplo, una porción de carne es más o menos del tamaño de un juego de barajas. Una porción de fruta es más o menos del tamaño de su mano ahuecada. Y una porción de queso es parecido al tamaño de cuatro dados.

Prepare su plato en la estufa o en la cocina para que no tenga tentación de servirse dos veces.

Cuando coma refrigerios, elija opciones saludables como fruta, vegetales, yogurt, nueces o palomitas preparadas con aire caliente. ¡Recuerde de medir sus porciones para que no coma demasiado sin pensarlo! También, no botanee cuando esté haciendo otras cosas. Tome tiempo para gozar su comida y naturalmente va a comer menos.

Cuando salga a comer, muchas porciones en los restaurantes son suficientes para dos personas. Pídale a su mesero que le traiga la mitad del platillo y que prepare la otra mitad para llevar a casa. O prepárelo usted "para llevar".

Puede pedir la porción más pequeña de medio día en lugar de la más grande para cenar. Esto puede ayudarlo a mantener su cintura y su billetera. O pida su orden del menú de niños. Va a poder comer lo que quiera sin las calorías adicionales.

Quizá sería mejor una botana con una sopa o ensalada en lugar de un plato fuerte. Sólo asegúrese que sus selecciones sean saludables: bajas en grasa, ricas en carbohidratos saludables, vegetales y proteína magra.

Si decide premiarse con un postre, compártalo con un amigo. O escoja fruta u otra opción más saludable.

Hacer cambios pequeños para controlar el tamaño de sus porciones cuando coma en casa o afuera, puede tener un impacto en sus niveles de glucosa y resistencia a la insulina. Hable con su equipo médico sobre maneras adicionales de controlar el tamaño de sus porciones para poder retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.