

Prediabetes: Elección de Alimentos Saludables

Cuando su meta es el control de la prediabetes, la selección de alimentos saludables es un paso en la dirección correcta. Seleccionando los alimentos saludables puede ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable, esto es clave cuando está tratando de reducir la resistencia a la insulina y controlar la prediabetes.

Junto a su profesional médico puede evaluar lo que come diario y aprender a elegir alimentos que sean mejores para usted. La mayoría de los alimentos contienen uno o más de estos tres nutrientes: carbohidratos, proteínas y grasa. Su cuerpo necesita un equilibrio sano de cada uno.

Los carbohidratos se encuentran en una variedad de alimentos como: panes, cereales, pastas, y granos enteros; frutas, vegetales y frijoles; productos lácteos, dulces y postres. No están prohibidos los carbohidratos si tiene Prediabetes. De hecho, son su fuente principal de energía. Si no come suficientes carbohidratos, su cuerpo va a quemar proteína, quitándose valiosos bloques de construcción muscular.

Pero debe elegir con inteligencia, porque no todos los carbohidratos son iguales. Algunos carbohidratos son procesados con harina blanca y son altos en azúcar refinada, y solo los debe de comer en cantidades pequeñas, porque no proporcionan mucho valor nutritivo y pueden elevar su nivel de glucosa. En vez de esto, trate carbohidratos altos en fibra, como pasta integral o arroz café. Busque cereales hechos de granos enteros. Estos alimentos ricos en fibra tienden a satisfacerlo por más tiempo, ayudándolo a comer menos. Los frijoles son un buen ejemplo de carbohidratos que se queman lentamente, además también tienen proteína.

Las frutas y vegetales son también buenas opciones de carbohidratos saludables. De hecho, se recomienda que coma cuando menos cinco porciones de frutas y vegetales al día. Las frutas y los vegetales le ofrecen al cuerpo los nutrientes enteros y frescos necesarios para tener energía y buena salud en general.

La proteína es otra manera saludable de darle al cuerpo energía, la proteína ayuda a que su cuerpo sane y se repare. Opciones saludables de proteína incluyen: carnes magras, pescado, nueces, huevos y soya.

Cuando incluya grasas debe recordar que todas las grasas son altas en calorías, y si come muchas puede provocar aumento de peso. Y el peso adicional puede incrementar la resistencia a la insulina. Pero no todas las grasas son iguales.

Algunas grasas, conocidas por monoinsaturadas y poliinsaturadas son mejores para usted y de hecho pueden ayudarlo a reducir su riesgo de enfermedades cardíacas. Estas grasas son líquidas a temperatura ambiente.

Añada unas nueces o semillas a los alimentos que escoja para obtener el beneficio de la grasa buena. Utilice aceite de oliva o de canola para preparar sus alimentos. Hable con su profesional

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips®

Prediabetes: Elección de Alimentos Saludables

médico o dietista para saber cuáles grasas son mejores para usted. Y al mismo tiempo, reduzca la cantidad de grasas malas que coma. Se conocen por grasas saturadas y grasas trans. Una forma de hacerlo es elegir carnes magras como la pechuga de pollo y los mariscos; y hornee, ase o prepare a la parrilla lo que normalmente prepararía frito.

Cuando elija carbohidratos saludables, proteína y grasas, hay una gran variedad de dónde escoger. No se limite. Trate alimentos nuevos y saludables para obtener una variedad de nutrientes que se le antoje a su cuerpo y sus papilas gustativas. Su profesional médico o dietista puede darle sugerencias sabrosas y recetas que puede tratar para que tenga variedad.

Seleccionar alimentos saludables a diario puede ayudarlo a bajar de peso, reducir su resistencia a la insulina y manejar la Prediabetes. Empiece hoy. ¡Elija hoy un alimento saludable!