

Pequeños Pasos para Controlar tu Nivel de Azúcar en Sangre

Estos pasos sencillos ayudan a mantener controlado tu nivel de azúcar, si tienes diabetes tipo dos.

Los alimentos altos en calorías y grasa elevan tu nivel de azúcar en la sangre.

Es clave comer alimentos bajos en calorías. Grasas saludables para el corazón y lácteos bajos en grasa.

Hornea, asa o prepara a la parrilla pescado alto en omega tres, como el salmón y la trucha.

Aumenta tu fibra, come frutas y vegetales no amiláceos como la berenjena, hongos y pepinos.

Elige granos enteros y cocina con aceite de oliva o de canola.

Evita alimentos procesados como galletas saladas o dulces y bocadillos ya que mantienen alto el nivel de azúcar.

Esto se aplica también en alcoholes azucarados como manitol, sorbitol y xilitol.

Se encuentran en alimentos sin azúcar, pero siguen siendo carbohidratos y provocan cambios extremos del nivel de azúcar.

Consume menos alcohol ya que puede crear extremos en tus niveles; controlando tus resultados ayudas a estar dentro de tu límite.

Debes revisar tu nivel una vez al día y antes o después de comer o del ejercicio.

Un registro también ayuda a que tu doctor vea en dónde te encuentras y cómo se afecta tu nivel de azúcar.

Elimina el estrés; han demostrado que altera tus niveles de glucosa en sangre.

Duerme bien en la noche, porque si tu ritmo circadiano, el reloj biológico de tu cuerpo se desajusta, podría alterar tu nivel de azúcar.

Y haz ejercicio, éste reduce tu nivel de azúcar, aunque no pierdas exceso de peso.