

# Diabetes Infantil: 5 Maneras de Ayudar a que su Hijo Coma Alimentos Saludables

Controlar el nivel de azúcar en la sangre de su hijo empieza por lo que come y bebe.

Cinco maneras de ayudar a que su hijo se alimente de manera saludable.

UNA - Planee las comidas. Tener un plan elimina el estrés de decidir qué comer.

Incluya una variedad de alimentos de cada grupo, granos, proteínas o productos alternos de la carne, verduras y frutas, así como lácteos u opciones no lácteas. Limite las bebidas azucaradas, sodas, jugos de fruta, los cafés endulzados y las bebidas deportivas.

DOS - Use el formato de plato como guía.

Llene la mitad del plato con verduras, una ensalada con verduras de hoja verde o brócoli.

Agregue la proteína, pollo o pescado, una opción de la carne, como el tofu, en un cuarto del plato.

Y en el último cuarto, añada grano integral, como arroz integral o una fécula vegetal, como camote.

TRES - Conozca los carbohidratos. Ejemplos: las papas, el maíz o los frijoles.

Los carbohidratos pueden elevar el azúcar en la sangre.

CUATRO - Espacie los carbohidratos. Haga que su hijo los coma en pequeñas cantidades en cada comida, pero no en exceso cada vez.

Y CINCO - Hablen sobre ello. Un dietista o un educador en diabetes puede ayudarles a emprender el trayecto de la alimentación saludable.

Dos consejos adicionales para comer fuera de casa.

Sepa qué tamaño de porción es adecuado para su hijo. Las porciones de los restaurantes pueden ser más grandes de lo que comería en casa.

Si su hijo usa insulina, revise el nivel de azúcar en la sangre antes y después de comer fuera.

Lo que hace para ayudar a controlar la diabetes tipo 2 de su hijo no solo es bueno para su hijo; ayuda a que todos estén bien.