



Diabetes y alimentación saludable



Descripción general

Si tiene diabetes, usted sabe que es importante mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de un rango seguro. Una de las mejores maneras de hacerlo es comiendo una dieta saludable. Tomemos unos minutos para aprender acerca de algunos buenos hábitos alimenticios que pueden marcar la diferencia en su vida.

Qué comer

En primer lugar, sepa qué comer. Es preferible obtener proteínas de las carnes magras y el pescado, y de opciones vegetarianas como tofu, frijoles y guisantes. Consuma alimentos que sean ricos en fibra. Coma carbohidratos saludables, los cuales se pueden encontrar en frutas, verduras, granos enteros, legumbres y productos lácteos bajos en grasa. Y coma alimentos que contengan grasas “buenas”, como aguacates, almendras y aceitunas.

Qué evitar

También es necesario que sepa qué evitar. Manténgase alejado de las grasas saturadas y las grasas trans. Limite su consumo de sodio y colesterol. Debido a que los carbohidratos se descomponen en glucosa en su cuerpo, asegúrese de prestar atención a la cantidad de carbohidratos que consume. Y evite los alimentos fritos y procesados. En lugar de eso, concéntrese en preparar comidas frescas en casa.

Con qué frecuencia

La frecuencia con la que come también es importante. Para muchas personas con diabetes, es útil comer de cuatro a seis comidas más pequeñas al día en lugar de dos o tres comidas grandes. Y es importante consumir sus carbohidratos a horas regulares para que no causen picos de glucosa en la sangre.

Conclusión

Por último, sepa que no existe una dieta única para la diabetes que sirva a todos. Hay muchas dietas saludables para elegir. Algunas pueden funcionar mejor que otras para usted. Antes de realizar cambios en su dieta, consulte con su médico.