

Alimentación con diabetes

01

Controla la ingesta de carbohidratos

Ya que influyen directamente en los niveles de glucosa en la sangre. Opta por carbohidratos complejos, como granos enteros, y limita los simples, esto puede ayudarte a mantener un equilibrio glucémico adecuado. (American Diabetes Association, 2022).



02

Importancia de las proteínas

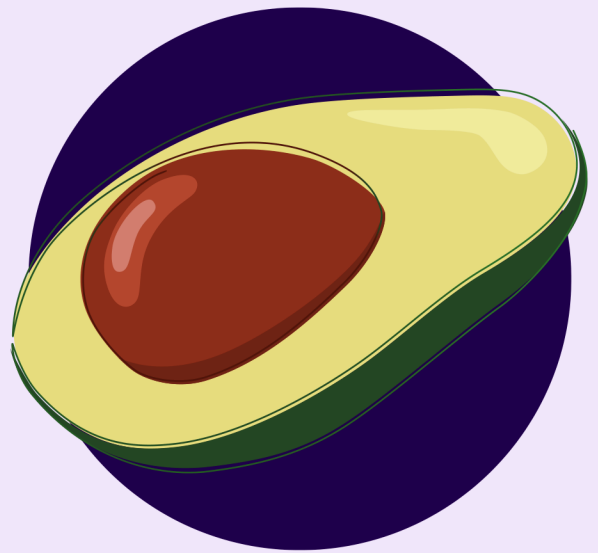
Es fundamental incluir fuentes magras de proteínas en la dieta para la construcción y reparación de tejidos sin afectar significativamente los niveles de glucosa. Entre las opciones recomendadas se encuentran las legumbres como frijoles, lentejas, garbanzos, guisantes y habas. Además, los frutos secos y semillas como almendras, nueces y semillas de chía, son opciones saludables ricas en proteínas y grasas saludables. (Joslin Diabetes Center, 2022).



03

Elige grasas saludables

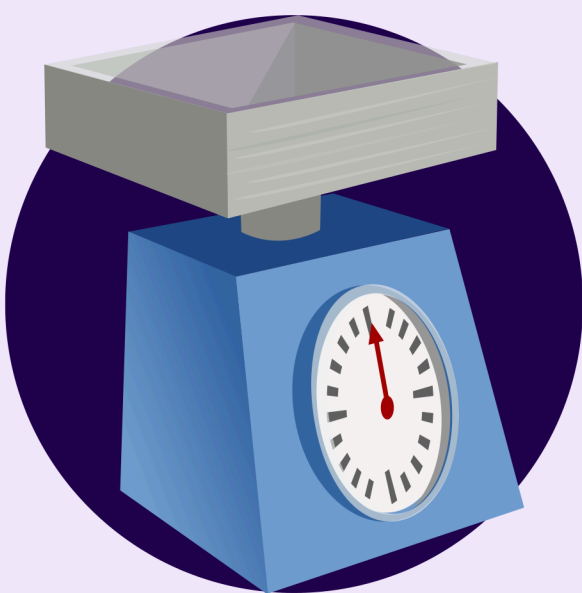
Como las presentes en aguacates, nueces y aceite de oliva, pueden beneficiar la salud cardiovascular sin comprometer el control glucémico, debes evitar especialmente las grasas trans y las grasas saturadas en exceso. (American Diabetes Association, 2022).



04

Controla las porciones

Así evitarás picos en los niveles de glucosa. Utiliza platos más pequeños y presta atención a las señales de saciedad son estrategias efectivas. Se recomienda el método del plato la cual es una estrategia práctica para controlar las porciones y mantener un equilibrio saludable en tu alimentación. (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).



05

Distribución de comida

Opta por comidas más pequeñas y distribuidas a lo largo del día (hasta 5 comidas) en lugar de grandes comidas, esto puede ayudarte a mantener niveles de glucosa más estables (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2022).

