

DIETA Y DIABETES

La alimentación saludable y tu nivel de glucosa en la sangre

Pensar en comer de forma saludable y en comer menos alimentos que te gusten puede resultar abrumador. Pero en realidad significa hacer algunos cambios sencillos en tu estilo de vida, que te permitan seguir incluyendo muchos de tus alimentos favoritos.

Algunos de los objetivos de la alimentación saludable son ayudar a controlar el nivel de glucosa en la sangre, disminuir el colesterol y la tensión sanguínea y bajar de peso.

Un plan de alimentación saludable incluye comer sobre la misma hora todos los días y consumir gran variedad de alimentos. Controlando tu nivel de glucosa en la sangre 2 horas después de cada comida, puedes darte cuenta de qué efecto tienen los distintos alimentos en tu cuerpo. Con el paso del tiempo, podrás predecir cómo los alimentos y sus combinaciones influirán en tu nivel de glucosa en la sangre.

Guía para una dieta saludable

La alimentación saludable es una parte importante de tu plan para controlar la diabetes. A continuación te presentamos una serie de recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) para una dieta saludable:

▶ **Frutas y verduras**

Se puede comer la mayoría de frutas, como manzanas, naranjas, plátanos y uvas. Asegúrate de comer verduras que no contengan almidón, como lechuga, espinaca, tomates y brócoli.

▶ **Granos integrales**

Los granos integrales son granos que no han sido procesados, de modo que son más saludables. Puedes encontrar arroz o pasta de trigo integral, por ejemplo.

▶ **Carne magra**

Es la carne que contiene menos grasa. Cuando comas carne de res o de cerdo, elige los cortes de solomillo o lomo. Cuando comas pollo o pavo, quita la piel antes de cocinarlo.

▶ **Pescados y mariscos**

Los pescados y mariscos son nutritivos y más saludables que las carnes rojas. Tómalos 2-3 veces a la semana. No comas mariscos si eres alérgico a ellos.

▶ **Productos lácteos**

Elige leche desnatada, yogur y queso con bajo contenido en grasa.

▶ **Pequeñas cantidades de grasas saturadas y colesterol**

Cuando cocines, utiliza aceite de oliva en vez de mantequilla. Si estás tratando de bajar de peso, limita la cantidad de grasa que ingieres.

▶ **Agua**

Bebe mucha agua: es lo más saludable para beber cuando se tiene sed. Para variar de vez en cuando, puedes tomar bebidas sin calorías. Mantente alejado de los refrescos con gas, los zumos de frutas y otras bebidas que contengan glucosa.

Elabora tu plato controlando las raciones

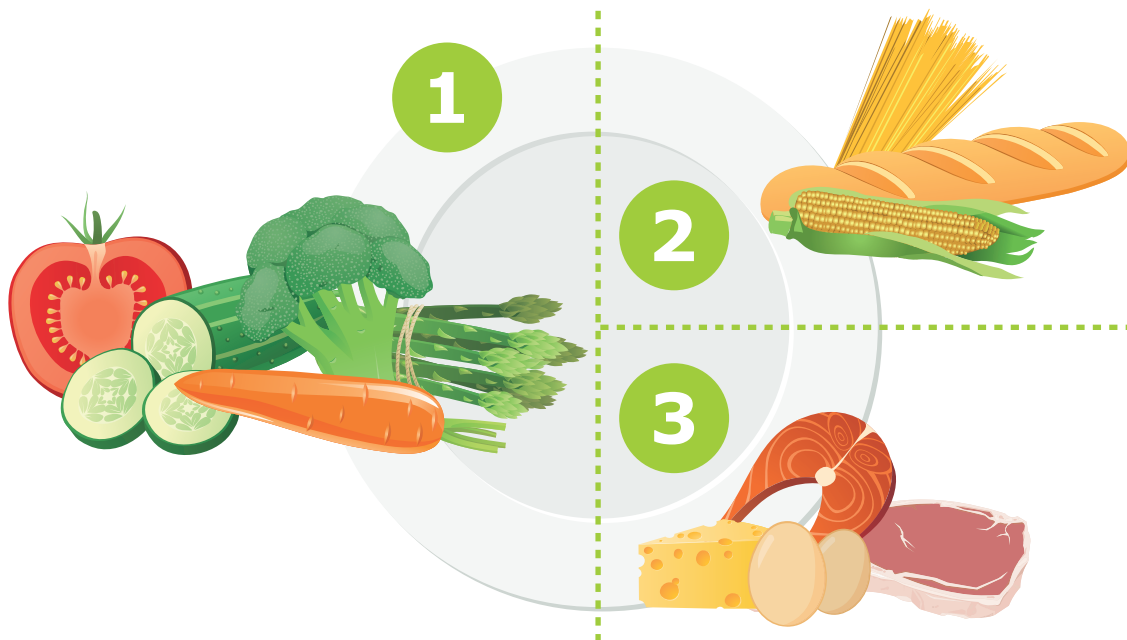
Uno de los puntos por dónde empezar a cambiar tu dieta es modificar la cantidad de alimentos que ingieres. Es lo que se conoce como el "Método del plato". Es una forma fácil para ayudar a controlar tu nivel de glucosa en sangre. Simplemente traza una línea imaginaria en el plato, elije los alimentos y ¡disfruta de la comida!

► ¡Comienza!

La cantidad exacta de raciones que necesitas depende de las metas que tengas respecto a tu diabetes, tus necesidades calóricas y nutricionales, tu estilo de vida y los alimentos que ingieres. Habla con tu nutricionista o tu educadora en diabetes y enumera la cantidad de raciones que deberías comer de cada uno de estos grupos diariamente.

Reparte el número de raciones que deberías comer diariamente entre las comidas que hagas al día.

- Traza una línea imaginaria que divida el plato por la mitad.
- Ahora divide una de esas mitades otra vez por la mitad, de modo que te queden tres secciones en el plato, como se muestra en la siguiente figura.



1. Llena la sección más grande con verduras que no contengan almidón:

- Espinacas, zanahorias, lechuga, verduras de hoja verde, repollo.
- Judías verdes, brócoli, coliflor, tomates, champiñones, pimientos.
- Cebolla, pepino, remolachas.

2. Llena una de las secciones pequeñas con alimentos que contengan almidón:

- Pan de granos enteros, de trigo o centeno.
- Cereal de granos enteros, con gran cantidad de fibra.
- Arroz, pasta.
- Verduras con almidón, como patatas, maíz o calabacines.

3. Llena la otra sección pequeña con carne o sustitutos de carne:

- Pollo o pavo sin piel.
- Pescado, como atún, salmón o bacalao.
- Mariscos, como almejas, ostras, cangrejos o mejillones.
- Cortes magros de carne de res y cerdo, como solomillo.
- Huevos o queso bajo en grasa.

El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.

