healthpracticeadvisors

PLANES DE DIETA PARA DIABETICOS

UNA GUIA DEFINITIVA

www.HealthPracticeAdvisors.com

Lo Que Comes Afecta Tu Diabetes

Una alimentación saludable para la diabetes se trata de algo más que la pérdida de peso. Para evitar las complicaciones de la diabetes, es importante mantener el nivel de azúcar en la sangre lo más cerca posible de los niveles normales. Lo primero que debemos recordar es que a pesar de lo que la publicidad nos quiere hacer creer, no es necesario comer alimentos especiales que tengan características atractivas como "bajo en grasa" o "light".

Lo que debe cambiar gradualmente, sin embargo, es cuándo comes, cuánto comes, y las decisiones que tomas cuando se trata de alimentos que contienen carbohidratos. Esto se debe a que los carbohidratos y otros alimentos tienen un papel muy importante cuando se trata de controlar administrar su diabetes por estas razones:

- **Tu elección de alimentos afectan tu peso corporal**
- **Tu elección de alimentos afectan los niveles de azúcar en la sangre**

Tus decisiones de alimentos y tu peso

Cuando las células del cuerpo reciben más nutrientes de lo que pueden procesar debido a exceso de comida, los receptores de insulina en la superficie celular ponen su cartel de "No hay Vacantes". Esto se traduce en resistencia a la insulina y altas concentraciones de glucosa en la sangre, la principal causa de complicaciones para las personas con diabetes.

La pérdida de sólo el 7 por ciento de tu peso corporal, si tienes sobrepeso, puede hacer una diferencia significativa en el control de azúcar en la sangre y sobre el riesgo de complicaciones. Además, mejorará los niveles de azúcar en la sangre, tu presión arterial y los niveles de lípidos (grasas). También tendrás más energía. Aparte del peso y el control de la glucosa, el ejercicio es la cosa más importante que puedes hacer para tomar el control de tu diabetes.

Trata de hacer 30 minutos de actividad, cinco días a la semana. Los estudios muestran que todos los niveles de ejercicio son beneficiosos, desde una caminata de intensidad moderada, hasta un entrenamiento de resistencia de alta intensidad con pesas. La clave es encontrar algo que te guste hacer y lo conviertas en un hábito, ya sea caminar, la natación, el ciclismo, pesas o Zumba. Es importante incluir tanto entrenamiento cardiovascular y de resistencia para una buena salud general.

Tus Escogencias de Alimentos y los Niveles de Azúcar en la sangre

La fuente principal de energía de tu cuerpo es la glucosa, un azúcar simple que proviene de los carbohidratos que comemos, que se descomponen durante el proceso digestivo. Cuando el cuerpo está funcionando correctamente, el páncreas libera insulina cuando la glucosa entra en el torrente sanguíneo. Es el trabajo de la insulina que la glucosa deje el flujo sanguíneo y nutra las células de tu cuerpo.

Cuando tienes diabetes, hay un problema con la forma en que tu cuerpo produce o utiliza la insulina. Si la glucosa no puede moverse en la célula, se queda en el torrente sanguíneo. Esto le hace un daño silencioso a los vasos sanguíneos y a los órganos de tu cuerpo.

Sin un cambio en la elección de alimentos para ayudar a reducir el azúcar en la sangre en circulación, te arriesgas a seguir sobrecargando tu organismo con glucosa. Los efectos a largo plazo es que todos los órganos de tu cuerpo tienen que trabajar más duro y en última instancia, sufren daños -tus riñones, los ojos, el hígado, el corazón, el sistema nervioso, y más.

Las mejores opciones de alimentos para personas con diabetes

Las personas con diabetes deben asegurarse de que sus opciones de comida son equilibradas para ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Junto con la selección de los mejores alimentos, hay una serie de métodos útiles que las personas con diabetes pueden utilizar para planificar sus comidas. Primero vamos a echarle un vistazo a algunas de las mejores opciones de alimentos:

Frijoles / legumbres

Llenas de fibra soluble, proteínas magras y carbohidratos complejos, los frijoles son una gran opción de comida al crear tu plan de alimentación equilibrado. Los frijoles pueden ser una adición fácil de comidas, si seleccionas la variedad enlatada. Cuando vayas a comprar, elige frijoles enlatados que sean bajos en sodio, y asegúrate de enjuagarlos antes de prepararlos.

- Frijoles Negros
- Frijoles Blancos
- Garbanzos
- Frijoles de soja
- Frijoles Rojos
- Frijoles pintos
- Habas

Granos Enteros

Los alimentos ricos en fibra, como los cereales integrales, no sólo te pueden ayudar a controlar tus niveles de azúcar en la sangre, lo que en realidad puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Los alimentos saludables para el corazón, como la avena, son altos en fibra que ayuda a la lenta absorción de la glucosa. Debido a que estos son carbohidratos, ten en cuenta las porciones a ingerir, ya que aún pueden elevar tu nivel de glucosa.

- Avena cortada o irlandesa
- Pan de Trigo 100% integral
- Pasta integral
- Arroz moreno o salvaje (no parboiled, sancochado o instantáneo)

Proteínas magras

Cuando se comen como parte de una dieta equilibrada, las proteínas magras retardan la absorción del cuerpo de los carbohidratos y mantienen los niveles de azúcar en la sangre estables mientras que proporciona proteínas muy necesarias. Algunas opciones como el salmón son fuentes importantes de Omega-3 que reducen el riesgo de enfermedades del corazón. Los mejores consejos de preparación: al horno, a la parrilla, a la plancha, asado, o guisado.

- Salmón
- Bagre
- Cod o Bacalao
- Tilapia
- Claras de huevo
- Pavo
- Pollo
- Mariscos
- Tofu
- Carne de res
- Carne de cerdo

Productos Lácteos

Los productos lácteos son una excelente fuente de proteínas y de carbohidratos complejos de forma natural. Como ventaja adicional, muchos de estos alimentos son ricos en calcio. Ten en cuenta las adiciones como la fruta en el yogurt que pueden estar llenas de azúcar. Leer las etiquetas es muy importante en este sentido.

- Yogurt, elige una variedad griega que sea alta en proteínas y baja en carbohidratos.
- Quesos
- Leche, no dudes en ingerir leches sin azúcar, tales como la leche de almendra o de coco
- Queso en Cottage
- Crema Agria

Nueces y semillas

Incorpora nueces y semillas en tu dieta. Ellas son una adición baja en carbohidratos a tu comida favorita. Las nueces contienen grasas saludables, tales como las grasas monoinsaturadas, así como nutrientes como el magnesio y ácidos grasos omega-3.

Cómelas solas o utilízalas en vez de crotones de pan en tus ensaladas como opción más saludable.

- Almendras
- Semillas de calabaza
- Nueces
- Semillas de linaza
- Semillas de chía
- Anacardos
- Nueces de Brasil
- Cacahuetes
- Pistachos

Verduras sin almidón

Estas verduras son una gran fuente de vitaminas, minerales, fibra e incluso proteínas. Contienen algunos carbohidratos, pero no lo suficiente como para elevar significativamente el nivel de azúcar en la sangre. Come verduras sin almidón para redondear tus comidas. Los vegetales sin almidón son parte integral de un plan de alimentación saludable. Ten variedades congeladas a la mano, u opciones de bajo contenido de sodio / o sin sodio enlatados como adiciones rápidas a tus comidas. Los mejores consejos de preparación: cómelas crudas, al vapor, a la parrilla o asadas.

- Brócoli
- Espinacas
- Coles
- Hongos
- Pimientos
- Cebollas
- Kale, col rizada o repollo
- Rúcula

Frutas

Las frutas que son altas en contenido de fibra son una gran opción para ayudar a frenar un antojo de dulces. Come las frutas enteras, en lugar de jugos, ya que la fibra de las frutas en su forma natural ayuda a retardar la absorción de carbohidratos en el cuerpo. Las frutas también son fuente de antioxidantes y nutrientes. Puedes optar por opciones bajas en contenido glucémicos como las bayas y evitar los plátanos maduros que tienen un alto contenido de azúcar.

- Arándanos
- Frambuesas
- Moras
- Manzana
- Melocotones
- Peras
- Frutas congeladas sin azúcar

Aguacates - Llenos de grasas monoinsaturadas, se consideran una grasa "saludable". Las grasas monoinsaturadas, junto con una dieta baja en carbohidratos simples, pueden aumentar tu sensibilidad a la insulina. Estos se clasifican como frutas, pero a menudo se consumen en recetas saladas.

Tomates - Con nutrientes como el licopeno y el beta-caroteno, los tomates sin duda merecen un lugar en tu plan de comidas. Técnicamente una fruta, disfrútalas crudas, asadas, o en salsas bajas. Todas son muy buenas opciones.

La Fruta Como Plato Contorno

Una porción de fruta es considerada como una pequeña pieza de tamaño mediano de fruta fresca o una media taza de fruta cortada fresca. Estas cantidades proporcionan aproximadamente 15 gramos de carbohidratos y 60 de calorías. La cantidad y el tipo de fruta que comes es lo que más afecta tu nivel de glucosa en la sangre, pero varios factores, como si la fruta es cocinada o está en crudo, si la pelas o si las comes entera, también puede influir en los niveles de glucosa en la sangre.

Sugerencia: Comprueba tus niveles de azúcar en la sangre antes y 2 horas después de comer un nuevo tipo de fruta para evaluar su efecto.

Eligiendo Bebidas

Porque todo lo que comes y bebes afecta tu azúcar en la sangre, también es necesario considerar qué y con qué frecuencia estás consumiendo ciertas bebidas. Las bebidas azucaradas como las gaseosas regulares, el ponche de frutas, las bebidas con sabor de frutas, los jugos de frutas, las bebidas energéticas azucaradas y el té endulzado aumentan el azúcar en la sangre y proporcionan varios cientos de calorías en una sola porción. Por ejemplo:

- Una lata de 12 onzas de refresco regular tiene alrededor de 150 calorías y 40 gramos de carbohidratos. ¡Esta es la misma cantidad de carbohidratos en 10 cucharaditas de azúcar!
- Una taza de ponche de frutas y otras bebidas con sabor a fruta azucarada tienen alrededor de 100 calorías (o más) y 30 gramos de carbohidratos.

Si no lo has hecho, ahora es el momento de hacer el cambio a las bebidas con cero calorías. Los ejemplos incluyen:

- Agua
- Tés sin azúcar
- Café
- La soda de dieta (no se recomienda más de una al día)

También puedes darle sabor a tu agua con un chorrito de limón o jugo de limón para una ligera y refrescante bebida con un poco de sabor.

Alimentos que se deben evitar si tiene diabetes

Del mismo modo que en la sección anterior hemos proporcionado ejemplos anteriores de alimentos que son saludables para las personas con diabetes, esta sección cubre los tipos de alimentos que debes evitar a toda costa si has sido diagnosticado con diabetes. Puede ser que no sea posible evitarlos por completo, pero sí es necesario hacer un esfuerzo, debido al efecto negativo que tienen sobre los niveles de glucosa en la sangre.

Carbohidratos de alto contenido glucémico

Los alimentos ricos en azúcar como pasteles, galletas, jarabes, siropes, mermeladas y jaleas, refrescos y dulces pueden elevar el azúcar en la sangre a niveles peligrosos. Estos alimentos rara vez le proporcionan nutrientes a tu cuerpo y son en su mayoría carentes de fibra, lo que significa que tu organismo los convierte fácilmente en azúcar.

- Panes blancos
- Papas o patatas blancas
- Pasteles
- Galletas
- Caramelos
- Jalea regular o mermelada
- Refrescos
- Zumos de frutas o jugos
- Frutas secas
- Jarabes o Siropes

Los Jugos, Frutas Secas Y Siropes Elevan Los Niveles de Azúcar En La Sangre Por Las Nubes

Las frutas enteras son buenas en moderación cuando te adhieres a un plan de alimentación para la diabetes, ya que contienen altas cantidades de fibra. La fibra es la manera natural de limitar la liberación de azúcares en los alimentos que consumes, creando un tipo de liberación prolongada para los azúcares disponibles en las frutas. Cuando las frutas se convierten en jugo, esta fibra se retira en su mayor parte.

Esto significa que tu cuerpo está recibiendo todos los mismos azúcares, pero sin la fibra. El jugo tiene el mismo efecto en los niveles de azúcar en la sangre como el refresco o el azúcar de mesa.

Los azúcares de las frutas secas se condensan, a medida que se elimina el agua. El producto resultante es muy alto en azúcar y eleva los picos de azúcar en la sangre.

Los jarabes o siropes son básicamente azúcar líquido; por lo general, no ofrecen ningún valor nutricional y se convierten rápidamente en azúcares, lo que resulta en el aumento de tu nivel de glucosa en sangre. Además, los siropes generalmente acompañan otros alimentos ricos en carbohidratos como panqueques o *waffles*, creando una comida alta en calorías, alta en azúcar y baja en nutrientes.

Comidas fritas

Los alimentos fritos contienen calorías extra y algunos aceites usados en la fritura que pueden contener grasas hidrogenadas, que se convierten en grasas trans. Las grasas trans aumentan el colesterol malo y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón, dos cosas que no deseas que ocurra cuando te han diagnosticado diabetes.

Productos Lácteos

Los productos lácteos pueden tener un contenido calórico más alto, pero son valiosas fuentes de proteínas y calcio. La leche regular, el queso y la mantequilla se están volviendo más aceptados como opciones más saludables, en lugar de aquellos productos alterados químicamente para que sean de bajo contenido de grasas o sin grasas.

Alimentos Procesados

Los alimentos procesados o preparados pueden contener una serie de ingredientes nocivos, incluyendo las grasas trans, productos químicos y conservantes. Los *snacks* o bocadillos y productos horneados por lo general tienen un alto contenido de grasa, alto contenido de sodio, y harina blanca refinada. Estos productos alimenticios promueven la inflamación y pueden aumentar tu resistencia a la insulina y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón y otros problemas inflamatorios.

Opciones de planificación de comidas saludables para diabéticos

Si eres como muchas personas con diabetes, seguro te preguntas por qué es necesario un plan de alimentación especial ahora que has sido diagnosticado con diabetes.

Por un lado, es cierto que un plan de alimentación saludable para las personas con diabetes es lo mismo que una dieta saludable para cualquier persona, y en ese sentido comparte las siguientes características, ya que se trata de:

- ✓ Comer porciones de tamaño razonable para evitar el sobrepeso
- ✓ Incluir frutas y verduras
- ✓ Elegir granos enteros en lugar de los procesados
- ✓ Incluir pescado y carnes magras
- ✓ Elegir frijoles y legumbres
- ✓ Utilizar aceite de oliva o de coco para cocinar, así como en ensaladas y verduras
- ✓ Limitar las grasas saturadas
- ✓ Evitar los bocadillos de alto índice glucémico y postres como papas fritas, pasteles y helados
- ✓ Mantenerse alejado de las grasas trans

Las personas con diabetes necesitan monitorear sus comidas más de cerca, ya que:

1. Te ayuda a mejorar tu nivel de glucosa en la sangre, la presión arterial y niveles de colesterol
2. Te ayuda a perder o mantener el peso, lo que aplique en tu situación
3. Te ayuda a saber cuánto y qué tipo de alimentos puedes elegir en las comidas para controlar mejor tu nivel de glucosa en la sangre

En función de tu plan de alimentación actual, esto puede o no implicar cambios importantes para ti. En esta sección te daremos a conocer tres métodos populares de planificación de comidas para diabéticos: el método del plato, el conteo de carbohidratos, y el índice glucémico.

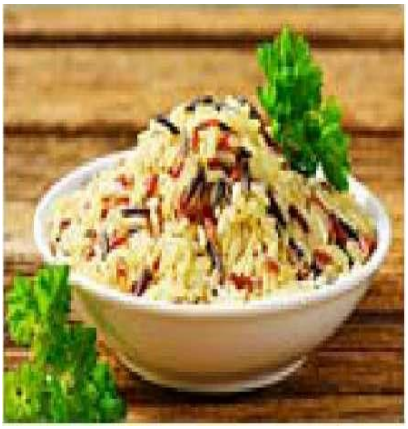
El Método del Plato

Si eres el tipo de persona que te gusta lo simple, la Asociación Americana de Diabetes te recomienda una estrategia sana, fácil de recordar para "Crear Tus Platos", lo que te ayudará a controlar tu diabetes y perder peso al mismo tiempo. El tamaño de tu plato es lo que importa. Usa un plato de 9 pulgadas o mide ese tamaño en los platos que utilices. Aquí te indicamos cómo funciona:

Dibuja una línea imaginaria en el centro de tu plato. Entonces, por un lado, corta esa área por la mitad otra vez, y así tendrás tres secciones en tu plato.

Llena la sección más grande con verduras sin almidón, tales como:

- Espinacas, zanahorias, lechuga, coles, bok choy o col china
- Frijoles o judías verdes, brócoli, coliflor, tomates,
- Salsa, cebolla, pepino, remolacha, quimbombó,
- Setas, pimientos, nabos



Llena una de las pequeñas secciones con carbohidratos, tales como:

- Panes de grano entero, como pan de trigo integral o de centeno
- Arroz moreno (no instantáneo) o arroz salvaje, pasta de trigo integral, lentejas, tortilla de trigo integral
- Frijoles y guisantes cocidos, tales como los frijoles pintos o guisantes de ojo negro
- Guisantes verdes, maíz, habas, patatas dulces, calabaza de invierno, ñame

Llena tu otra pequeña sección con proteínas magras tales como:

- Pollo o pavo sin piel
- Pescados como el atún, el salmón, el bacalao, o el bagre
- Otros mariscos como el camarón, almejas, ostras, cangrejo o mejillones
- Carne de vacuno y cerdo, como el solomillo o lomo de cerdo
- Tofu, huevos, quesos bajos en grasas

Añade una porción de fruta o una ración de lácteos, según lo permita tu plan de alimentación. Elige grasas saludables en pequeñas cantidades. Para cocinar, utiliza aceites de oliva o de coco. Para ensaladas, algunas adiciones saludables son los frutos secos, semillas, aguacate, y vinagretas. Para completar tu comida, agrega una bebida sin calorías como el agua, el té sin azúcar o café.

Este enfoque te ofrece varias ventajas. ¡Lo más importante es que no necesitas ninguna herramienta especial y no tienes que hacer ningún conteo!

Conteo de Carbohidratos

El conteo de carbohidratos es otra técnica de planificación de comidas para personas con diabetes.

El conteo de carbohidratos requiere que hagas un seguimiento de cuántos gramos o porciones de carbohidratos estás comiendo. Con la ayuda de tu equipo de atención médica, se establece un límite para la cantidad máxima de carbohidratos que puedes comer por cada comida. Con el equilibrio adecuado de la actividad física y la medicina, si te lo prescriben, este método de planificación de las comidas te ayudará a mantener tus niveles de azúcar en la sangre en su rango objetivo.

La cantidad de carbohidratos que se come varía de persona a persona. Encontrar la cantidad adecuada de carbohidratos depende de muchas cosas, incluyendo tu nivel de actividad y, en tu caso, los medicamentos que tomas. Algunas personas son muy activas físicamente y pueden comer más carbohidratos. Otros pueden necesitar tener menos carbohidratos para mantener su glucosa en la sangre a un nivel óptimo.

- Un buen rango es de unos 15 a 30 gramos de carbohidratos en el desayuno, y de 30 a 45 en el almuerzo y la cena. Es posible que necesites más carbohidratos en algunas comidas, dependiendo de cuán físicamente activo eres y qué medicamentos tomas para tu diabetes.

Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen todos los almidones y dulces como:

- Granos como el arroz, la avena y la cebada
- Los alimentos a base de cereales como el pan, cereales, pasta y galletas
- Verduras con almidón como las papas, los guisantes y el maíz
- Frutas y jugos
- La leche y el yogur
- Frijoles secos como los frijoles pintos y productos de soja, como las hamburguesas vegetarianas
- Dulces y bocadillos o comidas de merienda como los refrescos, jugos, pasteles, galletas, dulces y patatas fritas

Los vegetales sin almidón como la lechuga, pepinos, brócoli y coliflor tienen un poco de carbohidratos, pero en general son niveles muy bajos.

El conteo de carbohidratos es más fácil cuando las etiquetas de alimentos están disponibles. Puedes ver la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos que deseas comer y decidir qué cantidad comer. Las tres líneas más importantes de la etiqueta para el conteo de carbohidratos son: el tamaño de la porción, la cantidad total de carbohidratos y la cantidad de fibra.

ENTENDIENDO LAS ETIQUETAS

Tamaño de la porción

- Toda la información en la etiqueta es sobre el tamaño de la porción. Si vas a comer una porción más grande, asegúrate de considerar esto al duplicar o triplicar la información en la etiqueta.

Total de carbohidratos

- El número de gramos indicados de "carbohidratos totales" en la etiqueta ya incluye el azúcar y fibra.
- La fibra niega el efecto neto que los carbohidratos tienen sobre el nivel de azúcar en la sangre y pueden ser restados de los carbohidratos totales. Los carbohidratos totales menos el total de fibra se conoce como "carbohidratos netos".

Calorías

- Si quieres perder peso, asegúrate de revisar las calorías por porción al comparar los productos.

Las grasas saturadas y trans

- Para reducir el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral, busca productos con la menor cantidad de grasas saturadas por porción.
- Evite todas las grasas trans

Sodio

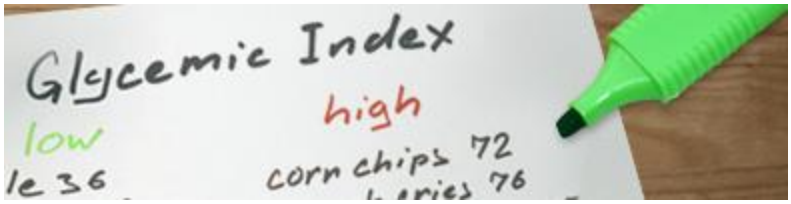
- Elige alimentos con menos sodio (sal). La mayoría de los alimentos enlatados son altos en sodio. Elige los que no tengan sodio y agrega sal a tu gusto en la mesa.

Elige carbohidratos de alta calidad en lugar de carbohidratos de baja calidad, y siempre que sea posible, combina estos carbohidratos con proteínas y grasas saludables. Ten en cuenta que todos los carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos de alta calidad incluyen:

- Verduras
- Las frutas (frescas y congeladas, sin azúcar)
- Frijoles
- Guisantes
- Lentejas
- Arroz integral
- Arroz silvestre
- Cebada
- Avena cortada
- Cereales integrales
- Panes integrales
- Galletas Integrales
- La quinua
- El Amaranto
- Granos de trigo
- El Mijo

Tanto tú y tu equipo de atención médica pueden averiguar la cantidad adecuada para ti. Una vez que sepas la cantidad de carbohidratos para comer, elige tus alimentos y el tamaño de la porción en proporciones iguales. Este método requiere un poco de planificación y disciplina personal, pero vale la pena si prefieres la flexibilidad que el método de conteo de carbohidratos ofrece. Este método es necesario si estás tomando insulina de acción rápida antes de las comidas para cubrir tus carbohidratos. El desarrollo de una relación insulina/carbohidratos con tu equipo de atención médica te permitirá controlar de cerca el aumento de tu nivel de glucosa.

Índice Glucémico



El método de índice glucémico (IG) se utiliza para clasificar los diferentes alimentos de acuerdo a lo mucho que aumentan los niveles de glucosa en la sangre después de comer.

El índice glucémico se refiere a cuánto o cuán poco los carbohidratos que comemos afecta los niveles de glucosa en la sangre. Dado que no todos los carbohidratos afectan los niveles de glucosa en la sangre de la misma manera, sabiendo cuáles carbohidratos tienen un índice glucémico más bajo puede ayudarte a planear tus comidas con mayor eficiencia. Al evitar los alimentos con alto índice glucémico puedes disfrutar de más porciones de carbohidratos saludables, grasas y proteínas.

Guía de Nutrición

Alimentos para disfrutar (Índice Bajo)	Alimentos para comer con moderación (Índice Medio)*	Alimentos que deben evitarse (Indice Alto)
Verduras: Alcachofa, rúcula, espárragos, aguacates, brote de bambú, remolachas, Bok Choy o Col China, brócoli, coles de Bruselas, coles, zanahorias, coliflor, apio, chile, col rizada, berenjena, ajo, jengibre, guisantes verdes, jícama, Kale o repollo, puerros, champiñones, granos de mostaza, aceitunas, cebolla, pimientos, Pepinillos, rábanos, ruibarbo, lechuga romana, espinaca, nabo **Legumbres:** Garbanzo negro, marca Great Northern, Frijoles Rojos, Frijoles Pintos, Frijoles Blancos, y Habas; Guisantes, Lentejas	**Verduras:** remolachas (cocidas), calabaza, calabacín, maíz dulce, patatas dulces, castañas de agua **Frutas:** plátanos o bananas (maduros), mango, melones (variedad Honeydew, Cantaloupe, etc) papaya, piña **Frutos secos y semillas:** Castañas **Carnes:** carne de res molida 80%, muslo de pollo, costillas de cerdo, carne sin deshuesar (T-Bone) **Cereales:** trigo bulgur, arroz moreno, mijo, avena cortada o copos de avena), cebada, cuscús, polenta, arroz rojo,	**Verduras:** Rutabaga, nabo (cocinado), todas las demás Patatas **Frutas:** Frutas Secas, sandía Carnes: Boloña, pescado o pollo empanado, carnes fritas, tocineta de cerdo, salchichas **Lácteos:** Todos los otros yogures, crema para el café **Granos:** Todos las demás variedades de arroz, Bagels, galletas o biscochos, cereales, Gnocchi, granola, harina de avena instantánea, pan de patata, pan blanco, pasta blanca

Frutas: Manzana, albaricoques, moras, arándanos, cerezas, coco, higos, uvas, pomelo, kiwi, limón, nectarinas, naranjas, parchitas, melocotones, peras, ciruelas, granada, frambuesas, fresas, tomates

Frutos secos y semillas: almendras, anacardos, Chia, lino, avellanas, cacahuetes, nueces, Piñones, pistachos, semillas de sésamo, semillas de girasol, Walnuts

Carnes: carne magra molida 95%, pechuga de pollo, cangrejo, pato, Carne mechada, Arrachera, Halibut, jamón, arenques, langosta, Mackerel o caballa, cerdo, salmón, sardinas, camarones, solomillo, solomillo tierno, tilapia, atún, tocineta de pavo, pechuga de pavo, huevos enteros, carne de bovino

Productos de soya: El tempeh, tofu, TVP

Quesos: Americano, Cheddar, Azul, Brie, Monterey Jack, Mozzarella, Parmesano, Provolone, Suizo

Productos lácteos: queso en Cottage, leche, yogurt griego (sin azúcar añadido)

Granos: Bran, quinua, germen de trigo, arroz salvaje

Todas las hierbas: albahaca, canela, té de hierbas, orégano, perejil, pan de centeno, Pasta de trigo integral, Sushi, arroz, fideos Vermicelli (arroz), pan de grano entero

Condimentos: Salsa de soja

Vino: Vino tinto

Alimentos Procesados: Cerveza, pasteles, barras de caramelo, pasteles horneados comercialmente, condimentos que contienen, azúcar añadido, galletas, donas, papas fritas, Jugos de Fruta, Jarabe de maíz alto en fructosa, Aceites hidrogenados, helado, manteca de cerdo, margarina, comidas para microondas / preenvasadas, Muffins o magdalenas, bocadillos empacados, palomitas, papas deshidratadas, tortas de arroz, Soda Pop, tapioca, azúcar blanca y morena

Condimentos: Agave, salsa (BBQ), miel, salsa de tomate o ketchup, Aderezo Ranch

Vino / Alcohol: todas las bebidas alcohólicas

cebolleta, vainilla, etc.

Condimentos: Guacamole, jugo de limón, mostaza, salsa, especias, vinagre, productos de Walden Farms

**no más de 3 porciones por semana*

La conexión entre los carbohidratos y su efecto sobre la glucosa en la sangre hace que el uso del índice glucémico sea otra opción para ayudar a los diabéticos a afinar su manejo de la glucosa en sangre. Combinado con el conteo de carbohidratos, puede proporcionar un beneficio adicional para el logro de tus objetivos de niveles estables glucosa en la sangre.

Y, además de ayudar a controlar el peso, los planes de comidas que consisten principalmente en alimentos con bajo índice glucémico han demostrado reducir el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer. En contraste, las dietas de alto IG han demostrado que aumentan el almacenamiento de grasa del cuerpo y causar picos frecuentes de los niveles de glucosa en sangre y los niveles de insulina, lo que es un serio factor de riesgo para la diabetes.

Sugerencia: Al final de esta guía hay una lista completa de más de 200 alimentos y su valor de índice glucémico.

Cómo Mantener Niveles Saludables de Glucosa

Además de la planificación de comidas saludables y mantener tu peso bajo control, es importante que te cuides y sigas tu plan de tratamiento según las indicaciones. Aquí tenemos algunos recordatorios básicos, pero esenciales:

- **No te saltes las comidas**: saltarse las comidas, especialmente el desayuno, afecta en gran medida tu capacidad para mantener los niveles de azúcar en la sangre en un rango seguro. Dependiendo de los medicamentos que tomes para mantener los niveles de glucosa en la sangre bajos, saltarte una comida también puede causar hipoglucemia, un nivel peligrosamente bajo de azúcar en sangre.

- **Mantente hidratado bebiendo 64 onzas de agua al día de forma rutinaria.** Los niveles elevados de azúcar en la sangre tienden a causar micción excesiva que puede conducir a la deshidratación y requieren la ingesta de agua adicional o incluso líquidos intravenosos. Toma esto en serio y siempre piensa en la prevención.

- **Duerme bien:** lo creas o no, esto hace una diferencia. Incluso se ha demostrado que una ligera alteración en el equilibrio hormonal causada por la falta de sueño afecta los niveles de glucemia.

Unicity Balance

Independientemente de lo diligente que seas con tu dieta, es posible que todavía necesites ayuda para tener tus niveles de glucosa en la sangre bajo control. Si ese es el caso, podrías considerar la adición de un suplemento nutricional clínico a tu régimen.

Por ejemplo, Unicity Balance es un modificador de la comida que disminuye tu respuesta glucémica a los alimentos y se ha demostrado en pruebas clínicos que disminuye la glucosa en la sangre en 24 horas. Recomendado por los médicos, es una agradable fórmula bebible agradable que ayuda a que tus niveles de glucosa en el cuerpo estén estables tanto antes, durante y después de las comidas, con el beneficio adicional de ayudarte a perder peso.

Unicity Balance te facilita una liberación más leve de la glucosa y la insulina en tu organismo cuando se toma antes de una comida. Una vez que tu cuerpo toma lo que necesita de esta liberación, empieza a aprovechar las reservas de grasa (un proceso bioquímico normale) para obtener energía. Esta aceleración segura y eficaz del proceso de pérdida de peso promueve la liberación de energía y:

- Normaliza los niveles de azúcar en la sangre
- Ayuda a reducir el apetito y a evitar comer en exceso
- Optimiza los niveles de colesterol, la reducción de LDL en un 31% y aumentar el HDL en un 29%
- Ayuda al balance de los triglicéridos
- Neutraliza los antojos
- Mejora la función digestiva

Cada caja de Unicity balance incluye 60 porciones individuales a un precio de menos de $2 por porción. Los usuarios del producto aseguran una reducción en gastos de alimentos y de medicamentos que pagan fácilmente por el costo del producto.

El Producto Natural #1 en Ventas en su tipo y se puede encontrar en el Physicians Desk Reference (PDR)

Consejos Nutricionales y Asesoramiento para Personas con Diabetes

Utiliza la Regla 4.4.12 para perder o mantener tu peso ideal

Además de la regulación de la glucosa en sangre, la insulina tiene un rol clave en la determinación de si nuestros cuerpos almacenan grasa o la queman. Siempre que hay un exceso de insulina circulante en el cuerpo, nuestro cuerpo utiliza la glucosa para obtener energía; no tiene necesidad de aprovechar nuestras reservas de grasa para obtener la energía que necesita.

El cuerpo, sin embargo, quemará grasa cuando los niveles de insulina son normales. Esta es la razón por la que nutricionistas y dietistas suelen recomendar dietas bajas en carbohidratos. Al mantener la ingesta de carbohidratos en un nivel bajo, los niveles de insulina se mantienen dentro del rango normal. Tener niveles normales de insulina crea períodos a lo largo del día en que el cuerpo quema grasa almacenada para obtener energía en lugar de la glucosa.

La Regla 4.4.12 está diseñada para ayudar a tu cuerpo a obtener la mayor cantidad de energía posible de los alimentos que ya estás comiendo, elimina la necesidad de picar entre horas, y quema la grasa que no se esté usando. Este principio ayuda a mantener niveles moderados de glucosa e insulina, y convierte el cuerpo en una máquina de quemar grasa entre las comidas. Aquí te indicamos cómo funciona:

PASO 1

Ten un desayuno de alto contenido de proteínas, bajo en carbohidratos, y luego espera al menos 4 horas para almorzar.

PASO 2

Come un almuerzo saludable, y luego espera al menos 4 horas para ir a cenar.

PASO 3

Come una cena saludable, y luego espera al menos 12 horas para desayunar.

Entre las comidas, toma agua, pero no comas bocadillos u otras bebidas porque interrumpen el proceso de quema de grasa. El 4-4-12 ayuda al cuerpo a quemar grasa durante largos períodos de tiempo entre comidas, mientras que los niveles de insulina están bajos y la grasa reservada se está convirtiendo en energía. Si te da hambre entre comidas agrega proteínas magras a la comida del día siguiente.

Consejos de merienda para personas con diabetes

Cuando el antojo de merienda o *snacking* es inevitable, los refrigerios saludables pueden ser usados para ayudar a frenar el hambre, al tiempo que añade un impulso de energía nutritiva a tu día. Todo lo que tienes que hacer es elegir tus bocadillos y raciones sabiamente. Si necesitas picar, esta es una gran oportunidad para comer otra porción de verduras sin almidón, proteínas magras o frutos secos. Estos alimentos son más saludables y que también te van a llenar y te darán la energía que necesitas. A continuación te indicamos algunos consejos de meriendas saludables a tener en cuenta:

- Aplica las mismas pautas a tus aperitivos como lo hace a sus comidas saludables.
- Ten en tu despensa y nevera opciones saludables a la mano.
- Retire de tu despensa o nevera todos esos bocadillos poco saludables pero tentadores.
- Evita comer bocadillos sin sentido. Los errores comunes incluyen comer mientras ves la televisión, navegas por Internet, al leer o al conducir.

Tratando con niveles de azúcar baja en la sangre

El bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia) puede hacer que te sientas de repente inestable, debilidad, confusión, irritabilidad, hambre o cansancio. También puedes sudar mucho o te puede dar un dolor de cabeza. Si tienes estos síntomas, comprueba tu glucosa en la sangre, si se puede. Si es menor de 70, o si ves que sientes de repente cualquiera de los síntomas antes mencionados, haz lo siguiente de inmediato:

- Toma 3 ó 4 tabletas de glucosa o 15 gramos de gel de glucosa
- 1 taza (8 onzas) de leche
- 1 cucharada de azúcar o miel
- 1/2 taza (4 onzas) de cualquier jugo de fruta
- 1/2 taza (4 onzas) de refresco regular
- 5 o 6 caramelos duros

Después de 15 minutos, comprueba el nivel de glucosa en la sangre de nuevo. Si sigue siendo demasiado bajo, ten otra porción de uno de los anteriores. Repite estos pasos hasta que tu

nivel de glucosa en la sangre sea de 70 o superior y tus síntomas hayan mejorado. Si va a ser una hora o más antes de la próxima comida, ten una merienda de carbohidratos también.

Postres

Es posible que comas postre como un regalo de vez en cuando sin interferir significativamente con el control del azúcar en sangre. La clave, como todo lo demás, es la moderación y el intercambio de otros carbohidratos. Por ejemplo, si la cena se compone de pescado a la parrilla, arroz, un rollo de trigo, una ensalada de verduras y frutas, echemos un vistazo a cómo todavía puedes disfrutar de un pequeño pedazo de la torta después de la comida. El objetivo es mantener el recuento total de carbohidratos en la comida al mismo nivel. Con esto en mente, considera cambiar el rollo de trigo y de fruta por el pedazo de pastel. O reemplaza el arroz con un vegetal bajo en carbohidratos como el brócoli. ¡Agregar el pastel después de esta comida mantiene el total de carbohidratos contar en la misma cantidad!

Evita Estos Descarrilamientos en Tu Dieta Cuando Comas Afuera

No te sientas intimidado por salir a cenar. Aún puedes pegarte a tu plan de comidas ya sea en casa o fuera. Aquí hay un par de cosas a tener en cuenta para seguir cumpliendo con tu plan de dieta:

- Planea con anticipación, ¡la mayoría de los menús están disponibles en línea!
- Seleccione el tamaño de comida más pequeño si el restaurante te ofrece opciones, por ejemplo, de una entrada como plato principal de almuerzo
- Comparte las comidas con un compañero de comedor
- Solicita un recipiente para llevar a casa cuando pongas tu orden
- Haz una comida de una ensalada o sopa, y un aperitivo
- Haz sustituciones inteligentes (ensalada en lugar de papas fritas o una doble orden de verduras)
- Evite salsas cremosas de altas calorías
- Solicita que tu proteína sea asada, o a la parrilla
- Por último, ¡evita la tentación del buffet!

Conclusión - ¡Buenas noticias!

Tu salud y calidad de vida están bajo control. El nivel de éxito que disfrutas al mantener el nivel de glucosa en sangre dentro del rango normal dependerá de las decisiones que tomes, ¡todos los días! Estas decisiones incluyen lo que elijas para comer y beber, lo que elijas de NO comer y beber, tu nivel de ejercicio diario y los otros factores descritos en este informe. De parte todos nosotros en HealthPracticeAdvisors.com, te deseamos una vida feliz, saludable y próspera. Gracias por darnos esta oportunidad de ayudarte según tus necesidades.

¿A quién conoces que podría beneficiarse de esta guía? Por favor ayúdanos a ayudarlos al compartir lo que has aprendido. ¡Juntos podremos hacer una diferencia en la calidad de vida de las personas!