

# Diabetes y Alimentos Saludables

## Ingesta Saludable

Es bueno saber que usted aún puede ingerir los alimentos que le gustan tratando de comer saludablemente. Solo hay que elegir alimentos naturales con alto valor nutricional. Los aspectos más importantes de la diabetes son cuidar la cantidad de carbohidratos que se consumen y revisar su azúcar en sangre regularmente.

## Elegir alimentos saludables

Usted deberá someterse a algunos cambios de qué y cuánto comer, pero con la ayuda de un experto, notará que sus opciones aún son enormes.

- **Diversidad** Ingerir diferentes tipos de alimentos
- **Balance** Ingiera varias veces al día, no se salte comidas.
- **Elija su opción** Verduras, productos integrales, frutas, productos lácteos sin grasa, grasas saludables y carne o pescado magros; muchos alimentos son adecuados para usted.
- **Inspírese** Existen muchos recetarios de dietas balanceadas, con recetas deliciosas que incluyen información nutricional.

## Carbohidratos - ¡Lo que debería saber!

Los carbohidratos son nutrientes que proveen la mayoría de la energía del cuerpo. Por lo tanto, son muy importantes al hablar de alimentos saludables. Existen diferentes tipos de carbohidratos, lo que influye en los niveles de azúcar en sangre de varias maneras (lenta o rápidamente). Esto significa que usted debe observar el tipo y la cantidad de carbohidratos que ingiere.



## Carbohidratos - Azúcares, almidones y fibras

Existen tres principales tipos de carbohidratos naturales: **azúcares, almidones y fibras**. En los empaques de alimentos que usted compra, generalmente contienen una etiqueta nutricional; en ella se detalla la información de la cantidad de los diferentes nutrientes presentes en el alimento: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, etc. En esta etiqueta, los "carbohidratos totales" comprende los tres tipos de carbohidratos; éste es el número a considerar al contar la ingesta de sus carbohidratos.

**1. Azúcares** (también llamados carbohidratos simples o de acción rápida). Los azúcares son los bloques de construcción más pequeños de todos los carbohidratos. Debido a su pequeño tamaño rápidamente en el torrente sanguíneo e incrementan los niveles de azúcar. Los azúcares naturales están presentes en la leche y la fruta, por ejemplo. Los azúcares añadidos son empleados para la preparación de alimentos enlatados (frutos en almíbar, por ejemplo) o en panes y pasteles horneados.

**2. Almidones** también llamados carbohidratos complejos). Los almidones consisten en bloques de construcción de azúcar unidos entre sí.

Los almidones tardan un poco más en incrementar los niveles de azúcar en su sangre. Ejemplos de alimentos que contienen almidones son:

- Cereales como la avena, trigo y arroz, así como los subproductos como el pan.
- Vegetales con almidón como las papas, chícharos, habas y maíz.
- Lentejas, garbanzos y otros frijoles secos como los frijoles.

### 3. Fibras.

La fibra de la dieta está constituida por las partes ingeribles de las plantas. NO se encuentran en productos animales como la carne, el pescado, huevos o leche. Los alimentos que aportan mucha fibra son:

- Cereales integrales, panes integrales y pasta integral.
- Vegetales y frutas, particularmente aquellos que se ingieren completos (con cáscara).
- Leguminosas como frijoles, chícharos y lentejas (también son buena fuente de proteínas)

- Semillas como nueces, cacahuates, almendras (proveen grasas saludables, por lo que hay que cuidar las calorías que aportan).

## Cuente sus carbohidratos

Dependiendo de cuánto de los diferentes tipos de carbohidratos ingiera usted, su nivel de azúcar en sangre se incrementará lenta o rápidamente.

¿Tiene curiosidad acerca de cuántos carbohidratos consume? Comience a contar los carbohidratos en sus comidas, bebidas y bocadillos desde ahora. La etiqueta con información nutricional menciona cuántos carbohidratos contiene el alimento. Para alimentos sin etiqueta, como productos frescos, usted puede estimar la cantidad de carbohidratos que contienen.

Si usted registra su ingesta de carbohidratos y sus niveles de azúcar en sangre dos horas antes y dos horas después de comer, su equipo de atención médica podrá monitorear la reacción de su cuerpo ante diferentes alimentos y planear una medicación individual y personalizada para usted.

## Otros nutrientes

Sus alimentos también contienen proteínas y grasas, sin embargo, sus efectos en los niveles de azúcar sanguínea no pueden predecirse. Usualmente estos nutrientes no tienen que ser rastreados. Por favor genere una cita con su profesional de la salud si usted considera que las proteínas o las grasas de sus alimentos pudieran influir en el manejo de sus niveles de azúcar en sangre.

## Cree su propio plato

Con este método, manejar su azúcar en sangre y perder peso es sencillo. Simplemente llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, que puede seleccionar de una larga lista. En la mitad vacía de su plato, agregue alimentos ricos en proteínas y almidones. No se requiere el conteo.

## Beba sano

Piense en las bebidas, ya que pueden afectar su azúcar en sangre también.

- Manténgase hidratado el agua natural fresca es su mejor opción.
- ¿Le gusta el té o el café? Si los ingiere solos, pueden considerarse parte de su dieta saludable libre de azúcar
- Cambie a bebidas dietéticas la mayoría de ellas no contienen azúcar, así que no influyen en sus niveles de glucosa en sangre.

## Es importante revisar sus niveles de azúcar en la sangre

**El monitoreo de los niveles de azúcar en sangre es la vía más importante para revisar cómo está usted manejando su diabetes**

## Cómo revisar sus niveles de azúcar

Su nivel de azúcar en sangre puede medirse utilizando un “medidor de glucosa en sangre” o “monitor de glucosa en sangre”. Simplemente tome una gota de sangre por medio de un pinchazo en el dedo y el medidor le indica la cantidad de azúcar que está presente en su sangre en ese preciso momento. De este modo, usted puede revisar si sus niveles de azúcar caen dentro del rango saludable. contienen azúcar, así que no influyen en sus niveles de glucosa en sangre.



## Buen manejo de la diabetes

Para manejar la diabetes exitosamente, los niveles de azúcar en sangre deben mantenerse dentro del rango normal mediante inyecciones oportunas de insulina en la dosis adecuada. Sin embargo, si usted cambia sus hábitos alimenticios (extremadamente rápido) o actividades físicas, sus niveles de azúcar en sangre pueden bajar o subir demasiado.

Si sus niveles de azúcar aumentan demasiado (hiperglucemia) y permanecen altos, existe el riesgo de daño permanente a los órganos y otras complicaciones.

Por el contrario, si los niveles de azúcar decaen demasiado (hipoglucemia), es posible perder funciones importantes, como la habilidad para pensar y actuar normalmente.

Contacte a su Profesional de la Salud para discutir su rango deseado de azúcar en sangre y recibir consejo sobre cómo comportarse en situaciones de hiper o hipoglucemia.

¿Le gustaría conocer más acerca de la diabetes?

Visite nuestro sitio:

[www.ascensia.com.mx](http://www.ascensia.com.mx)

Callcenter: 800 953 1327

Fuente: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG Peter Merian-Strasse 90 4052 Basel Switzerland [www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

Ascensia, el logo de Ascensia Diabetes Care es una marca comercial y/o una marca registrada de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados. Fecha de elaboración: Enero 2019

Registro Sanitario 1239E2015SSA

Aviso de publicidad: 193300202C6791



# Diabetes - Opciones Saludables y Nutricionales

