



AIM PLUS
MEDICAL SUPPLIES

500 Patriot Pkwy | Suite B | Tuscaloosa, AL 35405
Teléfono: 866-919-1246 | Fax: 866-496-7054
www.aimplusmedicalsupplies.com

Los mejores alimentos para diabéticos

Cuando se trata de vivir con diabetes, lo que se come es especialmente importante. Comer los alimentos adecuados puede ayudar a mantener estables los niveles de glucosa (azúcar) en sangre y facilitar el control de la diabetes. Las personas con diabetes deben centrarse en elegir alimentos sanos, bajos en grasa y azúcar. Seguir una dieta equilibrada y nutritiva puede ayudar a controlar la diabetes y reducir el riesgo de complicaciones.

Una de las cosas más importantes que hay que recordar es que comer sano es algo más que consumir el tipo correcto de alimentos. La clave está en repartir la ingesta de alimentos a lo largo del día para distribuirla uniformemente. Comer raciones más pequeñas en lugar de comidas copiosas y espaciar las comidas a lo largo del día puede ayudar a evitar que los niveles de glucosa en sangre sean demasiado altos o demasiado bajos.

Algunos de los mejores alimentos para diabéticos son:

Cereales integrales: Sustituir los cereales refinados, como el pan blanco y el arroz blanco, por cereales integrales puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, así como a reducir el riesgo de cardiopatías. Algunas de las mejores fuentes de cereales integrales son el pan integral, la avena, la quinoa y la cebada.

Frutas y verduras: Comer mucha fruta y verdura es esencial para una dieta diabética. Elige productos frescos teniendo en cuenta el número de hidratos de carbono que contienen.

Legumbres: Las legumbres son una gran fuente de fibra, que puede ayudar a regular y estabilizar los niveles de glucosa en sangre. Las legumbres más comunes son las alubias, los guisantes, las lentejas y los cacahuetes.

Frutos secos, semillas y aceites saludables: Repletos de grasas insaturadas saludables, los frutos secos, las semillas y los aceites son una parte vital de una dieta para diabéticos. Las almendras, las nueces y otros frutos secos son buenas fuentes de fibra y proteínas. Añadir una pequeña cantidad de aceite de oliva a las comidas también puede ser beneficioso.

Proteínas magras: Los alimentos ricos en proteínas pueden ayudar a mantener estables los niveles de glucosa en sangre. Entre las fuentes de proteínas saludables se encuentran las carnes magras, las aves y el pescado, los huevos, el tofu y los productos lácteos, como el yogur y el queso.

En resumen, para controlar la diabetes **es esencial mantener una dieta equilibrada**. Tomar pequeñas comidas y tentempiés a lo largo del día y evitar los alimentos azucarados y procesados puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes a largo plazo.

Para más información sobre la diabetes, visite

<https://diabetes.org>

<https://www.cdc.gov/diabetes>

<https://www.mayoclinic.org/search/search-results?q=diabetes>

*Este folleto es informativo y no se considera un consejo médico. Consulte a su sanitario para obtener información relacionada específicamente con su enfermedad