

Cómo Comer Para Ayudar A Controlar La Diabetes

DAWN HARRIS SHERLING M.D.

#1 Trate de limitar el consumo de carbohidratos a 100-150 gramos al día. Mire en la parte trasera del envase la cantidad de “carbohidrato total”. Aplicaciones como MyFitnessPal pueden también proveer esta información.



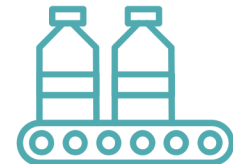
#2 Evite el consumo de azúcar y limite el consumo de azúcar “falsa” ya que éstas pueden causar que luego sienta más hambre. Evite bebidas carbonatadas y jugos. Continúe el consumo de agua, agua carbonatada, café sin azúcar y té sin azúcar.



#3 Limite el consumo de arroz, pan, tortillas, pastas, maíz y papas blancas o amarillas. Éstas pueden incrementar considerablemente los niveles de azúcar con tan solo consumir una pequeña cantidad de los mismos. Éstos alimentos nunca deberían ocupar más de una cuarta parte de su plato.



#4 Evite alimentos procesados. Si hay ingredientes en la comida que va a consumir que usted no imagina en la naturaleza, no consuma esa comida. Específicamente, no come ciertos tipos de aditivos.*



#5 Sea cuidadoso con los postres y meriendas. Un pedazo pequeño de chocolate está bien. Si va a consumir postre, trate de disminuir el consumo total de carbohidratos de ese día.



Más recursos:
DawnHarrisSherling.com

Cómo Comer Para Ayudar A Controlar La Diabetes

DAWN HARRIS SHERLING M.D.

Alimentos bajos en carbohidratos/altos en proteína

- Carnes como filete de res, pollo, pescado, cerdo.
- Huevos
- Nueces
- Mantequilla de maní o almendra (revise los ingredientes, solo nueces).
- Yogur (yogur griego con solo leche como ingrediente es bueno. Puede añadir miel o frutas).

Alimentos bajos en carbohidratos /altos en fibra

Vegetales: La mitad de tu plato en cada comida debería ser vegetales.

-Frutas: la mayoría de frutas son buenas, pero sea cuidadoso ya que algunas son alta en carbohidratos. Evite bananas y uvas, ya que son altas en carbohidratos o limite la porción y cuéntela en los carbohidratos del día (una banana mediana contiene 30 g de carbohidratos y una taza de uvas contiene 16 g de carbohidratos).

Ideas Para Meriendas Baja En Carbohidratos

- huevos hervidos
- paquete de nueces
- palitos de queso

No consuma alimentos que digan en el paquete “alto en fibras” ya que usualmente tienen otros ingredientes que no son buenos para usted.

*Aditivos a evitar: Acacia gum, agar-agar, carrageenan, cellulose, cellulose gum (carboxymethylcellulose), carob bean gum, di- and mono-glycerides, high fructose corn syrup, gellan gum, glycerol, guar gum, inulin (chicory root fiber), locust bean gum, maltodextrin, mannitol, modified starch, polysorbate 60 or 80, sorbitol, soy o sunflower lecithin, stevia, sucralose, titanium dioxide, xanthan gum, xylitol

Importante: No es necesario que evite cuando los alimentos contienen estos ingredientes si la comida es natural. Por ejemplo, “celulosa” está en vegetales y frutas enteros. Pero, si encuentra este ingrediente en los paquetes, no lo compre.