

Me Amo Me Cuido

Recomendaciones
nutricionales
para pacientes
con diabetes

Angélica Veloza ND

nud 

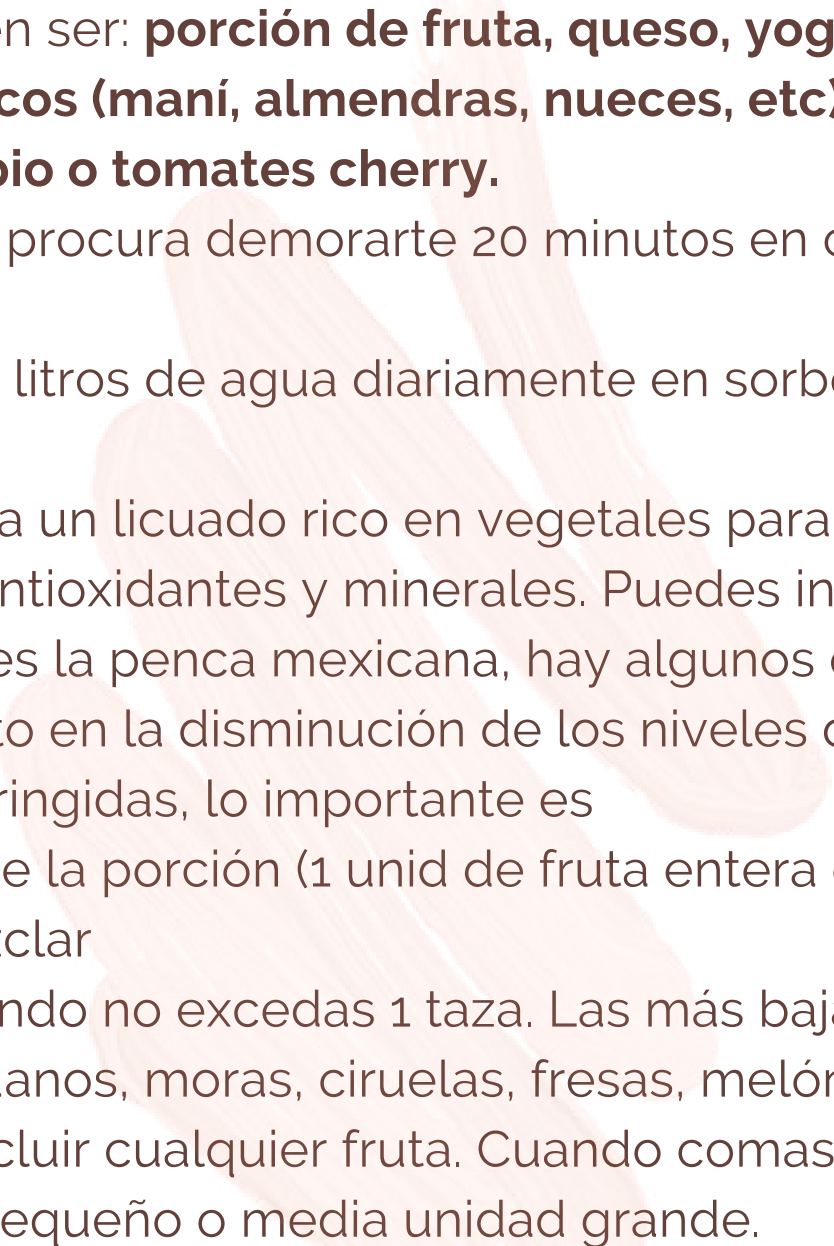


Recomendaciones Nutricionales

MEJORA TU CONDICIÓN CON ESTOS SIMPLES CONSEJOS

Este esquema de alimentación te ayudará a controlar tus niveles de glucemia. Es importante que lo combines con ejercicio para promover el tono muscular. Aplica estos consejos diariamente:

- ▶ Comer las 3 comidas principales. Los intermedios son opcionales, cómelos solamente si sientes hambre.
- ▶ No consumir panes, galletas, hojaldres y en general productos de panadería elaborados con harina de trigo refinada.
- ▶ Procura que tu patrón de alimentación incluya los siguientes alimentos: **frutas, verduras, lácteos, aceite de oliva, aguacate, frutos secos (maní, nueces, almendras, pistachos, mantequilla de maní, etc), pescado, carnes, pollo o cerdo.**
- ▶ Practica **mínimo 150 minutos de actividad física a la semana** y aumenta el tiempo hasta llegar a 300 (5 horas a la semana). Procura incluir al menos dos sesiones de fuerza, preferiblemente dirigidas por un fisioterapeuta o un entrenador. El ejercicio de fuerza favorece el mantenimiento de la masa muscular.

- 
- ▶ Los **snacks** pueden ser: **porción de fruta, queso, yogurt sin azúcar, aceitunas, frutos secos (maní, almendras, nueces, etc), julianitas de zanahoria y/o de apio o tomates cherry.**
 - ▶ Mastica despacio, procura demorarte 20 minutos en cada tiempo de comida.
 - ▶ Toma entre 1,5 y 2 litros de agua diariamente en sorbos pequeños y salivados.
 - ▶ En la mañana toma un licuado rico en vegetales para aumentar tu aporte de fibra, vitaminas, antioxidantes y minerales. Puedes incluir dentro de ese licuado, nopal. Esta es la penca mexicana, hay algunos estudios que demuestran su efecto en la disminución de los niveles de glucosa.
 - ▶ No hay frutas restringidas, lo importante es manejar el tamaño de la porción (1 unidad de fruta entera o 1 taza de fruta picada). Puedes mezclar frutas siempre y cuando no excedas 1 taza. Las más bajas en glucosa y fructosa, son: arándanos, moras, ciruelas, fresas, melón, kiwi, mandarina. Sin embargo, puedes incluir cualquier fruta. Cuando comas banano, come uno pequeño o media unidad grande.

- ▶ Incluye un carbohidrato en cada tiempo de comida principal (papa, plátano, arroz, yuca, lentejas, frijoles, pan, galletas, tostadas) pero respeta el tamaño de la porción. Si sabes que comiste más carbohidrato de la cuenta en el desayuno o el almuerzo, debes omitirlo en la cena.
- ▶ Si algún día tienes muchas ganas de comer postre, prefiere hacerlo después del almuerzo, luego de haber comido una muy buena porción de vegetales y proteína. En este caso el postre reemplazaría al carbohidrato del almuerzo. Un buen postre podría ser un chocolate oscuro con alto porcentaje de cacao (60% o más), este tipo de chocolate es rico en antioxidantes y tiene una cantidad muy pequeña de azúcar, la cual al mezclarse con la proteína y la fibra del almuerzo se absorberá más despacio.
- ▶ Incluye grasas saludables diariamente en tu alimentación: frutos secos, aguacate, aceite de oliva, la grasa que naturalmente trae el pescado.
- ▶ Prefiere hidratarte con agua y comer la fruta entera.
- ▶ Tus metas de control glucémico deben estar entre 80 a 130mg/dl en ayunas y picos de máximo 180mg/dl durante el día. Usa un glucómetro con frecuencia para conocer tus niveles de glucosa.

¡Hablemos!

Empieza hoy tu proceso de cambio de hábitos de alimentación. **Agenda tu asesoría en línea de 10 minutos sin costo.**

Te daré orientación para que encuentres el mejor plan para ti.



Escanéame



<https://angelicaveloza.com/llamada-gratuita/>