Dra. Del Barrio

Tengo diabetes ¿Qué como?

VERDURAS

Se recomienda consumir verduras no féculas (brócoli, coliflor, calabacín, espinacas, etc). Tienen pocas calorías y pocos carbohidratos absorbibles, ayudan a prolongar la saciedad y a controlar la glucemia



FRUTAS

Sí, puedo comer fruta teniendo diabetes. Es mejor fruta entera, evitando zumos o batidos. Las frutas más recomendables serían: bayas (fresas, frambuesas, moras), manzana, pera, cítricos (naranja, mandarina, pomelo, limón), cereza, kiwi.

Puedes consumir melón, sandía y uvas, pero tienes que moderar la cantidad.





PROTEINAS MAGRAS Y PESCADO GRASO

Los alimentos proteicos no afectan a los niveles de glucosa.

Ejemplos: legumbres, carne, pescado, huevos.

El pescado graso (salmón, caballa, sardinas) aporta ácidos grasos omega-3 que son buenos para el corazón.

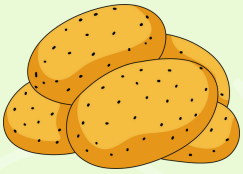




GRANOS ENTEROS

Lo ideal es sustituir los granos refinados (pan blanco, arroz blanco, pasta blanca) por sus versiones integrales (arroz integral, quinoa, avena, pan integral). Esto proporciona más cantidad de fibra y mejor control de glucemia.





PRIORIZA LAS GRASAS SALUDABLES

Consume grasas "buenas" como el aceite de oliva, el aguacate o las nueces y limita las saturadas y las trans.



