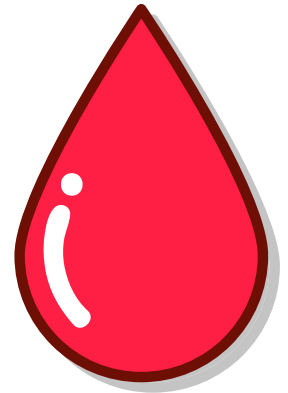


La Dieta Diabética

HOJA DE CONSEJOS PARA EL ALMACÉN DE ALIMENTOS

Una dieta diabética requiere de un patrón de comida que ayuda a controlar la glucosa (el azúcar de la sangre) y a manejar otros factores de riesgo como el peso del cuerpo, la presión arterial alta, y los triglicéridos altos (grasas en la sangre). El determinar que comer puede ser difícil para los individuos con diabetes. **No hay un patrón alimenticio que cubra a todos los individuos con diabetes.**

Hay una gran variedad de patrones alimenticios para ayudar a manejar la diabetes. En general, los individuos con diabetes son animados a remplazar los carbohidratos refinados y los azúcares con fuentes de carbohidratos más sanos con alto contenido de fibra, como los granos integrales, las legumbres, las verduras, y las frutas. El comer una dieta rica en fibra puede ayudar al cuerpo a hacer la digestión más lenta y a controlar los niveles de glucosa.



Alimentos para Promover

- » Frutas frescas
- » Verduras frescas
- » Frijoles secos
- » Arroz integral
- » Granos integrales
- » Atún, pollo, o carne de res enlatados
- » Mantequilla de cacahuete y otras mantequillas de nuez, sin sal ni azúcares añadidos
- » Verduras enlatadas
- » Avena
- » Yogur sin sabor añadido
- » Aceites vegetales
- » Palomitas
- » Leche y sustitutos de leche sin endulzar
- » Cereales bajos en azúcar y altos en fibra (<6 g de azúcar/>3 g de fibra por porción)

Alimentos para Distribuir con Moderación

- » Arroz blanco
- » Pan blanco
- » Pasta blanca
- » Frutas secas
- » Frutas enlatadas
- » Jugo de fruta para azúcar de la sangre baja
- » Yogur endulzado

Alimentos que Evitar

- » Dulces
- » Jugo de fruta que no esté echo con el 100% de fruta
- » Cereales altos en azúcar (>6g de azúcar por porción)
- » Puré de manzana endulzado
- » Panes dulces para el tostador
- » Galletas
- » Galletas estilo Graham
- » Miel
- » Azúcar de caña