

Diabetes

Qué es cómo comer sano

Con la diabetes, al cuerpo se le hace difícil utilizar el azúcar correctamente. Esto hace que **el azúcar en sangre sea más alta de lo normal**.

Diabetes tipo 1:

Las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina. La insulina es una hormona que nos ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre. Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse para controlar sus niveles de azúcar en sangre.



Diabetes tipo 2:

Es el tipo de diabetes más común. Hay dos clases de diabetes tipo 2. Algunas personas con diabetes tipo 2 no producen suficiente insulina. Otras personas con diabetes tipo 2 producen insulina, pero son resistentes a la insulina. Esto significa que su cuerpo no utiliza la insulina de la forma correcta. Algunas personas con diabetes tipo 2 toman pastillas para controlar los niveles de azúcar en sangre. Otras, se inyectan.



Diabetes gestacional:

Un tipo de diabetes que solo cuando la mujer está embarazada. Desaparece cuando nace el bebé. Las mujeres con diabetes gestacional deben controlar sus niveles de azúcar en sangre y seguir las recomendaciones del médico para asegurarse de que la diabetes no le haga daño al bebé.



Comer sano con diabetes

Algunos alimentos **suben** mucho los niveles de azúcar en sangre. Estos son: **carbohidratos, almidones y dulces**.

Elija solo **uno** de estos alimentos en cada comida. Recuerda que la porción no debe ser mayor que el tamaño de un puño.

| | | | | | | |
|-------|----------|-----------|--------|----------------------|-----------------|------------|
| Pan | Cereal | Papas | Yuca | Frijoles (todo tipo) | Frutas | Repostería |
| Pasta | Galletas | Plátanos | Yautia | Leche (todo tipo) | Golosinas | Tortas |
| Arroz | Choclo | Guisantes | Banana | Yogur (todo tipo) | Galletas dulces | Gaseosas |

Algunos alimentos **no suben** tanto el nivel de azúcar en sangre. Estos son: **vegetales, carnes, quesos, aceites y frutos secos**.

Elija mayormente estos alimentos para sus comidas. Siempre llene la **mitad** del plato con **vegetales**.

| La mayoría de los vegetales | Carnes | Quesos | Aceites |
|-----------------------------|---------------------|--|---|
| Pimiento Lechuga | Vaca Pescado | En pequeñas cantidades está bien, pero en abundancia pueden subir los niveles de azúcar en sangre. | Usar aceite de oliva y aceites de canola para tener un corazón saludable. |
| Cebolla Brócoli | Cerdo Mariscos | | |
| Ajo Judías | Pollo Pavo | | |
| Zucchini Pepinos | Frutos secos | | |

Otras formas de controlar la diabetes

- **Tomar much agua.** Intente tomar 8 vasos, que equivale a 4 botellas de agua de tamaño regular. El agua puede ayudar a que los medicamentos funcionen mejor y a controlar los niveles de azúcar en sangre.

¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!