

NUTRICIÓN PARA LA DIABETES TIPO 2

Con buenos hábitos de nutrición, puede mantener bajo control su diabetes tipo 2.

¿Qué es la **diabetes tipo 2**?

- La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Es una enfermedad que se presenta cuando su glucosa o azúcar en la sangre es demasiado alta. El azúcar en la sangre es su principal fuente de energía y proviene de los alimentos que consume.
- Cuando tiene diabetes tipo 2, queda demasiada glucosa en la sangre y no llega suficiente a sus células.

Consejos para **controlar** la diabetes tipo 2:

- Pierda el 5% de su peso (para la mayoría de las personas, esto es de 10 a 20 libras)
- **HAGA EJERCICIO** durante 30 minutos, 5 días a la semana
- Aumente las proteínas; disminuya los carbohidratos
- Deje de fumar
- Hágase la prueba y reciba tratamiento para la apnea del sueño

Consejos de nutrición para controlar la diabetes tipo 2:

- Monitoree diariamente su azúcar en sangre
- Controle su azúcar en sangre comiendo cantidades pequeñas a la misma hora todos los días
- Después del desayuno, coma una comida cada cuatro o cinco horas y un bocadillo saludable entre ellas
- Los bocadillos saludables pueden ayudar a evitar un nivel bajo de azúcar en sangre, que puede hacer que se sienta confundido, tembloroso o débil.
- ¡Evite saltarse comidas!
- Registre lo que come

Cuando planifique las comidas, utilice el **método del plato**:

- $\frac{1}{4}$ de plato de proteína: las proteínas magras son las mejores
- $\frac{1}{4}$ de plato de cereales y/o verduras con granos: cereales integrales y alimentos ricos en fibra como quinoa y frijoles
- $\frac{1}{2}$ plato de verduras sin fécula: como repollo, coliflor, brócoli y espárragos



Plan para **bocadillos**:

- Los bocadillos con una buena combinación de proteínas, grasas y fibra ayudarán a mantener sus niveles de azúcar en sangre
- Los bocadillos deben tener menos de 200 calorías

Considere estas **opciones saludables**:

- $\frac{1}{4}$ de taza de nueces mixtas crudas
- $\frac{1}{2}$ taza de bayas
- Palitos de queso
- Barra o batido de proteínas (fácil de agarrar y llevar)

La diabetes puede provocar:

- Pérdida de la visión
- Insuficiencia renal
- Pérdida de la función sexual
- Derrame cerebral
- Enfermedad cardíaca
- Pérdida de sensibilidad en dedos y pies
- Capacidad reducida para combatir enfermedades

Para obtener más información, visite pa-foundation.org/yournutrition.



Envíe sus comentarios y obtenga cupones

Respaldado por Abbott



PA FOUNDATION

Derechos de autor 2021 PA Foundation