



# DIABETES TIPO 2

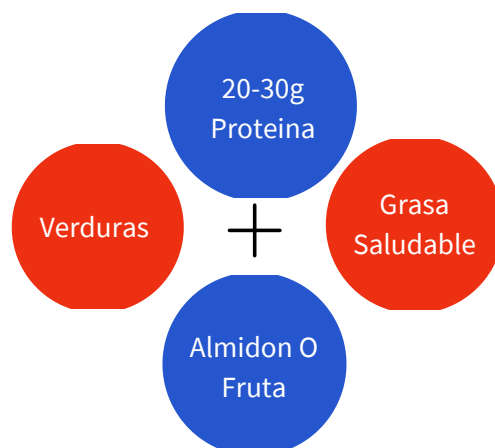
## COMO BAJAR EL AZUCAR EN LA SANGRE

- No te saltes las comidas. Trate de comer una comida balanceada cada 3-4 horas
- Coma de 20 a 30 g de proteína en cada comida
- Beba 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana en 1 taza de agua antes de las comidas.
- Aumente los alimentos antiinflamatorios como el aceite de oliva, las verduras, y el salmón.
- Mueva tu cuerpo durante más de 30 minutos al día. Trate de caminar después de las comidas durante 10 minutos.
- Obtenga 7-9 horas de sueño cada noche.
- Manejar el estrés (respiración profunda, conexión con los seres queridos, autocuidado)

## NUMEROS IMPORTANTES

LABS	META
HbA1c glucemia últimos 3 meses	menos que 7.0
Glucemia en Ayunas	80-130
Glucemia 1-2hrs despues de comer	menos que 180

## CADA COMIDA DEBE INCLUIR



## ¿QUÉ PASA CON LOS CARBOHIDRATOS?

### BAJA GLUCÉMICA

Coma al Menos 1/2-1 Taza cada Comida

- Verduras: espinacas, col rizada, lechuga romana, rúcula, verduras mixtas
- Brócoli, repollo, coliflor, espárragos, col china
- Champiñones, apio, puerros, hinojo
- Cebollas, cebolla verde, ajo, jengibre
- Calabacín, calabaza amarilla
- Pimientos morrones, otros pimientos
- berenjena, judías verdes, tomates
- Bayas, limones, limas
- Hierbas especias
- Lácteos: yogur natural, queso
- Semillas de nuez

### MEDIANO GLUCÉMICA

Comer Solo 1/2-1 Taza cada Comida

- Calabazas de invierno: calabaza espagueti, calabaza moscada
- Batata, zanahorias, remolachas, guisantes verdes
- Maíz entero, palomitas de maíz
- Frutas enteras
- Frijoles/lentejas/legumbres
- Cereales integrales: quinua, mijo, arroz integral, avena sin azúcar, pasta integral, pasta de garbanzos, pan integral (1 rebanada), tortilla de maíz (2 pequeñas o 1 mediana)
- La leche de vaca

### ALTA GLUCÉMICA

Evitar Comer Estos Alimentos

- Pan blanco, tortilla de harina, cereales para el desayuno, granola endulzada, avena endulzada
- Pasta blanca, fideos, papas blancas, papas fritas, arroz blanco, galletas de arroz
- Pasteles, panes dulces, dulces, chocolate con leche, frutas secas, mermeladas/jalea, papas fritas, galletas saladas, galletas, helado
- Azúcar blanca, agave, miel, azúcares sin calorías/artificiales
- Refrescos, jugos de frutas, café endulzado, té, etc.
- Ketchup, BBQ, Teriyaki