DIABETES TIPO 2

METAS:

HbA1c (azúcar en sangre durante 3 meses): **menos de 7,0**
Azúcar en sangre en ayunas: **80-130**
Azúcar en sangre 1-2 horas después de comer: **menos de 180**

Cómo Navega Los Carbohidratos

Glucémico: la cantidad en la que comer carbohidratos aumentará el azúcar en la sangre

Evite todos los azúcares añadidos, incluido el azúcar artificial.

Elija carbohidratos ricos en fibra. Apunta a 25-35 g/día.

Quédese con un puñado o 30-60 g de carbohidratos por comida.

Coma siempre carbohidratos con proteínas. 20-30g por comida.

BAJO GLUCEMIA
alto en fibra

Come 1/2-1 taza cada comida

- **Verduras sin almidón:** espinacas, col rizada, lechuga romana, rúcula, verduras mixtas, brócoli, repollo, coliflor, espárragos, bok choy, champiñones, apio, puerros, hinojo, cebollas, cebollas verdes, ajo, jengibre, calabaza, pimientos, berenjena, judías verdes, tomates
- **Bayas:** fresas, arándanos, moras
- **Hierbas y especias** (frescas y secas)
- **Lácteos:** yogur natural, queso
- **Semillas** y nueces: almendras, pecanas, pistachos, lino, chía

---

MEDIANO GLUCEMIA
alto en fibra

Solo 1/2-1 taza cada comida

- **Verduras con almidón:** calabaza espagueti, calabaza moscada, batata, zanahorias, remolachas, guisantes verdes
- **Maíz entero,** palomitas de maíz
- **Frutas enteras**
- **Frijoles**/lentejas/legumbres
- **Granos integrales:** quinua, arroz integral, avena sin azúcar, pasta integral, pasta de garbanzos, pan integral, tortilla de maíz
- **Leche**: vaca, avena (la almendra tiene un índice glucémico más bajo)

ALTO GLUCEMIA
no fibra

Evita estas comidas

- **Pan** blanco, tortilla de harina, cereales para el desayuno, granola endulzada, avena endulzada
- **Pasta** blanca, fideos, papas fritas, arroz blanco, papas blancas
- **Pasteles**, panes dulces, dulces, chocolates, frutas secas, mermeladas, papas fritas, galletas, helados, gelatinas
- **Azúcar** blanca, agave, miel, azúcares artificiales/sin calorías como Splenda
- **Refrescos**, zumos de frutas, café azucarado, té, etc.
- **Salsas endulzadas:** Ketchup, BBQ, Teriyaki

Una Comida Balanceado

Plato de 9'

VERDURA

- Coma 1/2-1 taza de vegetale coloridos en cada comida.
- Use aceite y vinagre para sazonar y reducir el azúcar en la sangre..

GRASA SALUDABLE

- Elija aceites como el aceite de oliva y el aceite de aguacate.
- Come grasas como aguacate salmón, nueces y semillas.

CARBS LENTOS

- 1 puñado o 1/4 de plato
- Elige carbohidratos con fibra
- Combina siempre carbohidratos con proteínas

PROTEÍNA

- 1 porción del tamaño de la palma de la mano o 1/4 de un plato
- Elija proteínas como pescado, carnes magras, frijoles, tofu, yogur

Cómo Bajar el Azúcar en la Sangre

Mueve tu cuerpo durante más de 30 minutos al día. Caminar después de las comidas por 10 minutos.

Combina siempre carbohidratos con proteínas. Trate de 20-30 g (3-4 oz) de proteína en cada comida.

No te saltes las comidas. Coma 3 comidas balanceadas y 1-2 snacks al día.

Beba 1 cucharadita de vinagre en 1 taza de agua antes de las comidas o use vinagre para aderezar ensaladas..

Obtenga 7-9 horas de sueño cada noche. Toma un poco de sol cada mañana.

Aumente los alimentos antiinflamatorios como las verduras obsuras, las bayas y el salmón.

Manejar el estrés (respiración profunda, conexión con los seres queridos, autocuidado)

Beba la mitad de su peso en onzas de agua o té sin azúcar. Evite las bebidas azucaradas.