



Manejo de la diabetes con alimentos.

- Su dieta juega un papel vital en el control y la prevención de la diabetes y las complicaciones de la diabetes, como las enfermedades cardíacas. Su dieta juega un papel importante en el control de la diabetes tipo 1 y tipo 2. Comer los mejores alimentos cuando se tiene diabetes no tiene por qué ser difícil.

Verduras de hoja verde:

- Son muy nutritivos, bajos en calorías, bajo en carbohidratos digeribles, y no afectan significativamente los niveles de azúcar en sangre.
- Ayudan a aumentar los niveles séricos de vitamina C, que es un antioxidante y tiene cualidades antiinflamatorias. Protege la salud cardíaca y ocular.

Aguacates:

- Bajo en carbohidratos, menos de 1 gramo de azúcar, alto en fibra y grasas saludables.
- Los aguacates también pueden tener propiedades específicas para la prevención de la diabetes.

Pescado grasoso:

- Los ácidos grasos omega-3 son especialmente importantes para las personas con diabetes

que tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Las grasas omega-3 reducen la inflamación y otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Una buena fuente de proteínas que es importante para controlar el azúcar en sangre.

- Las fuentes incluyen salmón, sardinas, arenque, anchoas y caballa.

Frijoles:

- Los frijoles, también conocidos como legumbres, son ricos en vitamina B, calcio, potasio, magnesio y fibra. Tienen un índice glucémico bajo, lo cual es importante para controlar la diabetes.

Yogurt Griego:

- La porción diaria de yogurt griego está relacionada con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Los altos niveles de proteína, calcio y ácido linoleico conjugado pueden ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo y ayudar a controlar el peso.

Nueces:

- La mayoría de los tipos de frutos secos contienen fibra y son bajos en carbohidratos netos. El consumo regular puede ayudar a reducir la inflamación y reducir los niveles de azúcar en sangre y colesterol LDL (malo). También puede ayudar a las personas con diabetes a mejorar la salud del corazón.

Fresas:

- Alto en antioxidantes y contiene polifenoles. Las fresas son bajas en azúcar. Puede ayudar a mejorar la resistencia a la insulina.

