

Consejo de salud: Comer con diabetes



Las tasas de diabetes no han dejado de aumentar en las últimas décadas debido a diversos factores, que incluyen cambios en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios, y el envejecimiento de la población. Para una mayor complejidad, 8 de cada 10 personas no saben que tienen prediabetes y 1 de cada 5 no sabe que tiene diabetes.¹

Sin embargo, la buena noticia es que es posible reducir significativamente los riesgos para la salud de la diabetes si se adopta un estilo de vida más saludable y se incorporan estrategias de alimentación más sanas a la rutina diaria.

Haga de la nutrición una prioridad

No existe un plan de alimentación que sea “igual para todos”. Considere las siguientes estrategias de alimentación saludable:

- Plan de alimentación de estilo mediterráneo²
- Comidas equilibradas con porciones más saludables³
- Controle el consumo de carbohidratos

Picoteo consciente:

- Frutas y verduras
- Proteínas magras
- Grasas más saludables
- Cereales mínimamente procesados

Métodos de cocción más saludables:

- Para reducir la grasa, use una olla de cocción lenta, una olla exprés o una freidora de aire
- Saltee los alimentos utilizando caldo bajo en sodio en lugar de aceite
- Sustituya la crema agria por yogur natural semidescremado o descremado
- Ase las verduras en el horno
- Cocine a la parrilla agregando hierbas y especias para dar sabor
- Cuando hornee, sustituya el aceite o la mantequilla por puré de fruta o calabaza



Riesgos para la salud

La diabetes es la 8th causa de muerte y la principal causa de enfermedad renal terminal recientemente diagnosticada y nuevos casos de ceguera en adultos estadounidenses. Unos hábitos alimentarios más saludables podrían ayudar a reducir estos riesgos.¹

Consejos para comer fuera

- Prepárese – revise el menú con antelación.
- Tenga siempre a la mano un bocadillo saludable por si tiene que esperar de forma imprevista y para evitar un bajón de azúcar.
- Beba un vaso de agua antes de comer.
- Vigile el tamaño de las porciones.
En cuanto le sirvan su plato, pida un recipiente para llevar y guarde la mitad.
- Prefiera las carnes magras, las verduras y los cereales integrales.
- Si quiere darse un gusto, deje lugar para un postre, una bebida alcohólica o un panecillo comiendo menos carbohidratos durante la comida principal.



Escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente para saber cómo controlar la diabetes.



Fuentes:

1. CDC. https://www.cdc.gov/diabetes/php/data-research/?CDC_ARef_Val=. 2024. Consultado en septiembre de 2024.
2. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>. Julio de 2023. Consultado en abril de 2024.
3. CDC. https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/diabetes-meal-planning.html?CDC_ARef_Val=. 2024. Consultado en septiembre de 2024.