

# Diabetes

(Pre-Diabetes & Diabetes tipo 2)

1. Es muy importante mantener el nivel de azúcar en la sangre a un nivel normal. Altos niveles de azúcar en la sangre por un largo periodo de tiempo pone su salud en alto riesgo para contraer diabetes, como por ejemplo:

<ul style="list-style-type: none"><li>* Infarto cerebral</li><li>* enfermedad en sus riñones (nephropathy)</li><li>* ataque al corazón</li><li>*problemas estomacales, gastritis (gastroparesis)</li><li>*disfunción eréctil</li><li>*neuropatía (daño de los nervios con dolor y debilidad)</li><li>*nefropatía, problemas en los riñones (nephropathy)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*problemas de piel</li><li>*problemas en lo ojos</li><li>*problemas en los pies</li><li>*cetoacidosis</li><li>*hay más...</li><li><a href="https://www.diabetes.org/diabetes/complications">https://www.diabetes.org/diabetes/complications</a></li><li>*eye issues</li></ul>
--	---

2. La mejor forma de saber si usted está a riesgo de estas complicaciones en su salud es controlar el azúcar en la sangre todos los días en su casa. Es muy importante que usted sea consistente en el control del azúcar en la sangre. Tome el nivel de azúcar/ glucosa en la sangre dos horas después de comer una comida grande para así poder ver como algunas comidas, porciones, carbohidratos, ejercicio, etc afectan la glucosa en su sangre. En ayunas por la mañana, el nivel de glucosa debe ser 80-130. Después de dos horas de comer una porción grande de comida su nivel de glucosa debería ser menor de 180, esto ayudaría a prevenir complicaciones de DM. Mantenga una lista con sus niveles de glucosa y llévela a sus doctores o lleve su medidor a las citas con los doctores. Si la glucosa está alta (más de los niveles normales) o baja (menos de 70) trate de fijarse que comió o hizo para que le bajara o subiera la glucosa y así podrá evitar que esto suceda otra vez en el futuro.

3. Los carbohidratos aumentan la glucosa más que la proteína o la grasa. Para lograr tener niveles normales de glucosa trate de NO comer muchos carbohidratos al mismo tiempo. Lo ideal es limitar el total de

carbohidratos a 45 -60 gramos por cada comida (15 gramos para una merienda o bocadillo si tiene hambre). Trate de comer porciones más pequeñas de comida y de bocadillos en vez de comer 2 o 3 veces por día. Trate de comer pan de cereales y granos, cereales, pasta y arroz con la menor cantidad de carbohidratos y con por lo menos 3 gramos de fibra por porción. Es importante elegir comidas orgánicas y naturales. Los carbohidratos más perjudiciales para la salud son aquellos a los que se les agrega azúcar. Por ejemplo el azúcar o edulcorantes que se les agrega a las bebidas, a las sodas, a los postres, a los bocadillos o snacks, al café, al té, a los dulces y a los cereales con mucha azúcar. Coma proteína o alguna grasa saludable cada vez que coma para estabilizar el nivel de glucosa. Ahora se requiere que se muestre los gramos de azúcar agregada en las etiquetas de los productos.  
<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/changes-nutrition-facts-label>

**Las mejores opciones (entre paréntesis).**

Comidas que aumentan la glucosa en la sangre (15 gramos de carb. por porción) "Cantidad de carb." en estas comidas		Comidas que tienen menor impacto en la glucosa de la sangre	
Comidas con carbohidratos	Comidas que contienen $\frac{1}{2}$ Carbs. y $\frac{1}{2}$ proteínas	Comidas que contienen $\frac{1}{2}$ proteína y $\frac{1}{2}$ grasa	Comidas grasosas
<b>Granos (alta fibra)</b> 1 tortilla (pocos carb) 1 rodaja de pan, 1/2 taza de cereal caliente, 3/4 taza de cereal frío, 1/3 taza de pasta (de granos o frijoles) 1/3 taza de arroz 3 tazas de palomitas de maíz 5 galletas	1 taza de adame 1 taza de tempeh 1 onza de nueces de soja 1 taza de leche de soja	<b>Carnes</b> <b>Pollo, pavo, pescado, carne de vaca, carne de cerdo</b>	<b>Mantequilla &amp; Margarina (Promise Activ, Smart Balance, and Benecol)</b> Grasas que crecen de la tierra (avocado, aceite de oliva, nueces, semillas, aceitunas) son más saludables que las grasas en las carnes y mantequilla.

<u>1/2 tazas de vegetales con almidón. Papas, frijoles, chícharos, maíz.</u>	6 oz yogurt-sin azúcar, o natural o (con azúcar artificial)	<b>Huevos quesos</b>	<b>Aceite de oliva</b>
<u>1/2-1 taza o 1 porción de frutas</u> 1 taza de melón/fresas (Evite beber más de media taza de jugo por vez.) 1/2 lg banana	leche	semillas	<b>Aguacate</b>
Dulces		<b>Nueces o mantequilla de nueces</b>	

4. El alcohol puede causar que la glucosa baje o suba demasiado y que perjudique el control de su peso. The Advisory Committee on USDA's Dietary Guidelines recomienda que los adultos limiten el consumo de alcohol a un vaso por día cuando desee beberlo. Si no se respeta este consejo, beber alcohol en exceso puede producir alta presión arterial, infarto cerebral, problemas en el hígado, enfermedades digestivas, muchos tipos de cáncer, ansiedad, depresión, etc. Si usted piensa beber alcohol, 4 onzas de vino tinto, o una cerveza light sería una buena opción. Siempre consulte con su doctor. Alcohol generalmente interfiere con medicaciones.

### **Plan de comida: (1700 calorías)**

#### **Desayuno: (350 cal/20 gm carb)**

- 2 huevos cocidos con espinaca, tomate, hongos y 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 rodaja de pan integral tostado con una cucharadita de mantequilla de almendras.
- 1 Café con 2 cucharadas de leche de flax.

#### **Almuerzo: (580 cal/45 gm carb)**

- Ensalada con lechuga mixta (que no tenga almidón) la cantidad que usted guste. (por ejemplo: zanahorias, pepinos, tomates, pimientos, etc) 1/3 taza de frijoles, 3oz de pollo,

vinagre y aceite a gusto, 7 galletas de granos o semillas o de nueces, 1/3 taza de nueces y agua con limón.

- 1/3 taza de garbanzos, 3 onzas de pollo cocido, 3 cucharadas de vinagre balsámico, 7 galletas de granos, 1 taza de leche de soja o leche de lino ( flax milk).

**Bocadillo/ merienda:** (70 cal/5 gm carb)

- Zanahorias, pepinos, brócoli, coliflor, apio, 2 cucharadas de humus y agua. Agua con gas con un poco de jugo de pomegranate.

**Cena:** (450 cal/45 gm carb)

- 4 oz salmón con mostaza con miel con semillas de sésamo.
- 1/2 taza de quinoa con 1 cucharada de queso de cabra.
- Judías verdes con limón y ajo
- Té verde descafeinado

**Postre:** (250 cal/40 gm carb)

- 1 taza de fresas
- 6 oz de yogurt griego con chia, flax, semillas de hemp.

**5. Mantenga un peso saludable. Si usted logra mantener el peso ideal, usted va a poder controlar la glucosa en su sangre. (por favor baje la información: vaya a Barreras para mantener el peso ideal en [www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com) )**

**6. Haga ejercicio diariamente. (para más información: vaya a a la pagina de ejercicio en [www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com))** Hacer ejercicio ayuda a bajar la glucosa de la sangre. Hacer ejercicio regularmente es muy importante para mantener un peso adecuado y saludable. Lo más importante de hacer ejercicio es que debe convertirse en un hábito, usted tiene que encontrar algo que le guste hacer y lo pueda disfrutar. Comprométase a hacer ejercicio una o dos veces por semana hasta que se haga un hábito y luego trate de agregar más días y tiempo para hacer ejercicio.

**7. Considere suplementos vitamínicos:** Chromium 100mcg (microgramos) por día y magnesio glycinate 400 mg (miligramos) por

día. Esto se ha visto en investigaciones que ayuda a aumentar la sensibilidad de insulina y bajar la glucosa. Considere consumir entre 1000 y 3000 IU de vitamina D por día, aunque no se ha visto una relación con el azúcar de la sangre, pero es un nutriente muy importante y la deficiencia es muy común. " Considere consumir 1000, 3000 IU(unidades internacionales). Pure Synergy Multivitamin es recomendable.

**8. Posibles causas de alta glucosa (hiperglucemia):** porciones de comida muy grandes, muchos carbohidratos, comer muy seguido durante el día, cambio en medicación, no hacer ejercicio, alcohol, no dormir bien, stress, dolores físicos, enfermedades, comer menos de 3 veces al día, aumento en medicina para diabetes. Al monitorear su glucosa constantemente, usted podrá identificar qué es lo que hace que la glucosa suba o baje.

9. Si usted tiene un medidor de glucosa por más de 3 años deberá pedir una receta a su doctor para conseguir:

"Glucose meter kit (por favor muestre lo que cubre su seguro médico). Test strips y lancetas para poder controlar su glucosa diariamente."

References:

1. American Diabetes Assoc and Joslin Diabetes Center for glucose target ranges, 2020.
2. Recommended study curriculum for Board Certification in Obesity and Weight Management exam, 2019.
3. 2020-2025 Dietary Guidelines Advisory Committee ([www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov))
4. British Medical Journal 2015 meta-analysis of function of saturated and unsaturated fats.
5. Webinar, Today's Dietitian, News in Nutrition Therapy for Pre-Diabetes and Type II Diabetes, 2020.
6. Harvard Medical School; The Truth about Fats: The Good, the Bad, the In-Between; 2019.
7. Dr. Mariza Snyder
8. NIH Office for Dietary Supplements  
Last updated December, 2021

([www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com))