10 CONSEJOS PARA CUIDAR TUS NIVELES DE GLUCOSA

1. Compra a conciencia. Dedica tiempo a planear tus comidas semanalmente. Haz una lista de alimentos saludables y compra sólo lo que está en ella.

2. Consigue enlatados sin sal. Comprar frutas y vegetales frescos es lo mejor. En caso de ser necesario, selecciona vegetales enlatados sin sal agregada y fruta envasada en su jugo, sin azúcar.

3. Llena tu despensa de productos saludables. Ten a tu alcance granos integrales, legumbres secas y lentejas. Esto evitará que caigas en antojos.

4. Elige carnes magras y lácteos sin grasa. Escoge pollo sin piel y cortes magros de cerdo, así como leche o yogur descremado o con bajo contenido de grasa.

5. Opta por las grasas saludables. Al cocinar, usa aceite de oliva, canola, girasol o cacahuate. Para ensaladas, agrega nueces, semillas, aguacate y vinagreta. Consúmelas en cantidades pequeñas.

6. Vigila tu peso. Los kilos de más aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Comer bien para alcanzar un peso saludable, y mantenerlo, es una de las cosas más importantes que puedes hacer.

7. Realiza actividad física. La actividad física frecuente es clave en el control de la diabetes. Al hacer ejercicio, las células se vuelven más sensibles a la insulina y funcionan más eficientemente.

8. Descansa lo suficiente. Se ha comprobado que las personas que no duermen bien son más propensas a elegir comidas grasosas o poco saludables. Procura descansar de 7 a 8 horas por noche.

9. Bájale al estrés. Según diversos estudios, el estrés produce hormonas que suben el nivel de glucosa en la sangre. La meditación, el yoga y el tai chi son algunas de las técnicas que ayudan a controlarlo. ¡Pruébalas!

10. Modera el consumo de alcohol. «Un consumo moderado de alcohol (una copa para las mujeres y 2 para los hombres) mejora la sensibilidad a la insulina (…) Sin embargo, mucho alcohol tendría el efecto contrario, lo que agravaría tu diabetes», de acuerdo con la especialista en nutrición Ameena Ahmed.

Vía: ClickISalud