



¿POR QUÉ NECESITAS CREAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SI TIENES DIABETES?

De acuerdo con *Mayo Clinic*, una **dieta contra la diabetes implica comer alimentos más saludables en cantidades moderadas y cumplir los horarios de comida habituales**. Los elementos clave son las frutas, los vegetales y los granos integrales.

Si tienes diabetes o prediabetes, lo ideal es consultar a un dietista para que te ayude a crear un plan de alimentación saludable. **Este plan te ayudará a controlar tu nivel de azúcar en la sangre —glucosa—, tu peso y los factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como la presión arterial alta y las grasas en la sangre.**

¿Por qué debes cuidar tu alimentación?

Cuando se consumen calorías y grasas en exceso, el cuerpo genera un aumento no deseado de glucosa en la sangre. Si no existe un control de la glucosa, pueden ocurrir problemas graves, como hiperglucemia —niveles elevados de glucosa en la sangre—, que si persisten pueden causar complicaciones a largo plazo, como daños a los nervios, los riñones y el corazón.

Afortunadamente, **puedes mantener niveles seguros de glucosa en sangre si eliges alimentos saludables y haces un seguimiento de tus hábitos alimenticios.**

¡Comienza con el método del plato! La *Asociación Americana de Diabetes* (ADA, por sus siglas en inglés), ofrece un método sencillo para planificar las comidas: debes llenar la mitad con **verduras**, un cuarto con alguna **proteína** y el otro cuarto con algún **grano entero**, como arroz. Puedes agregar **grasas buenas** (como nueces o aguacate) en pequeñas cantidades y acompañar tu comida con una porción de **fruta o lácteos bajos en grasa** y una bebida de agua, té o café sin azúcar.

Vía: ClickISalud