



# ALIMENTACIÓN RECOMENDADA SEGÚN EL TIPO DE DIABETES

La alimentación saludable es una parte central del control de la diabetes. En algunos casos, cambiar la dieta puede ser suficiente para controlar la enfermedad.

## Diabetes tipo 1

Tus niveles de azúcar en sangre aumentan o disminuyen según los tipos de alimentos que consumes. **Los alimentos con almidón o azúcar hacen que los niveles de glucosa sanguínea se incrementen rápidamente.** Las proteínas y las grasas provocan aumentos más graduales.

Tu equipo **médico puede recomendarte que limites la cantidad de carbohidratos** que comes cada día. También deberás equilibrar tu consumo de carbohidratos con tus dosis de insulina.

**Trabaja con un dietista o nutriólogo que pueda ayudarte a diseñar un plan de comidas para la diabetes.** Obtener el equilibrio adecuado de proteínas, grasas y carbohidratos te permitirá controlar tus niveles de azúcar en la sangre.

## Diabetes tipo 2

Comer los tipos correctos de alimentos puede controlar tu azúcar en sangre y ayudarte a perder el exceso de peso.

El conteo de carbohidratos es una parte importante de la alimentación para la diabetes tipo 2. Un dietista puede ayudarte a determinar cuántos gramos de carbohidratos debes comer en cada comida.

Para mantener estables los niveles de azúcar sanguínea, **trata de comer comidas pequeñas durante el día.** Enfatiza los alimentos saludables como:

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Proteína magra como aves y pescado
- Grasas saludables como el aceite de oliva y las nueces

## Diabetes gestacional

**Llevar una dieta bien balanceada es importante tanto para ti como para tu bebé durante los nueve meses del embarazo.** Hacer las elecciones correctas de alimentos también puede ayudarte a evitar los medicamentos para la diabetes.

**Controla el tamaño de tus porciones y limita los alimentos azucarados o salados.** Aunque necesitas un poco de azúcar para alimentar a tu bebé en crecimiento, debes evitar comer demasiado.

Considera diseñar un plan de alimentación con la ayuda de un dietista o nutriólogo. Ellos se asegurarán de que tu dieta tenga la combinación adecuada de macronutrientes.

ClickiSalud