5 Consejos para Controlar el Diabetes

Casi 30 millones de estadounidenses, o sea, el 9,3% de la población tienen diabetes. La diabetes se asocia con ataques cardiacos, derrames cerebrales, enfermedad renal, y ceguera. ¡La clave del éxito para el manejo de la diabetes es tomar el control de lo que uno come!

Meriende grasas buenas

Sustituya los carbohidratos con alimentos ricos en grasas monoinsaturadas, como nueces. Estos pueden ayudar a mejorar los niveles de azúcar hasta un 12% y triglicéridos hasta un 26%.

Frijoles ***Nueces*** ***Carne Magra*** ***Grasas Buenas***



Siga la dieta mediterránea

La dieta mediterránea puede mejorar el control glucémico, reducir la necesidad de medicación diabética y disminuir la resistencia a la insulina.[1] Una dieta mediterránea baja en carbohidratos puede reducir el A1C por 2.0–mejor que muchos medicamentos para la diabetes![2] *Ver el folleto de la dieta mediterránea.*

Pierda peso

Es importante que los pacientes con diabetes y sobrepeso pierdan peso.[4]

Perder 5-10% de su peso corporal ayudara a disminuir la resistencia a la insulina y quemar las calorías del azúcar mas eficazmente.

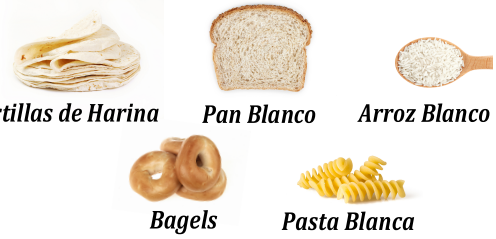
Junto con ejercicio diario, comer 500 calorías menos por día le ayudara a perder una libra cada semana. ¡La cantidad y calidad de lo que come son importantes! *Vea folleto, "Que Comer Cuando Tienes Diabetes."*

Nota: *Limitar los carbohidratos refinados y azúcar también puede ayudar con la perdida de peso.*

Limite los carbohidratos refinados

Limite los carbohidratos refinados (con almidón) y la cantidad total de carbohidratos que consume. Al adherirse a un índice glucémico bajo, puede mejorar sustancialmente su salud. Podría disminuir su A1C% por 0.5 y disminuir su resistencia a la insulina.[5]

Carbohidratos refinados incluyen:



Tortillas de Harina ***Pan Blanco*** ***Arroz Blanco*** ***Bagels*** ***Pasta Blanca***

Limite azúcar



Asegúrese de leer las etiquetas de nutrición para el contenido de azúcar!

Limite azucar:[6]

- para los hombres, el equivalente de 9 cucharaditas o menos (37.5 gramos) por día
- para las mujeres, el equivalente de 6 cucharaditas o menos (24 gramos) por día

Los estadounidenses consumen actualmente alrededor de 88 gramos de azúcar por día, más de 2 a 3 veces la cantidad recomendada(incluyendo jugo de frutas y bebidas con jarabes de maíz)!

Una porción de azúcar = 1 cucharadita = 4 gramos

PLAN DE ACCION

¿Cual de los consejos va a intentar? Circúlelos.

¿Cuando empezara?

_____

¿Que tan seguro está usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?

_____

Plan de Seguimiento

_____

_____

_____

References:
[1] JAMA. 2004 Sep 22;292(12):1440-6. Esposito.
[2] Diabetes Obes Metab. 2010 Mar;12(3):204-9. Elihayany.
[3] JAMA 1994;271(18):1421-1428.
[4] Am J Cardiol. 2007 Feb 19;99(4A):68B-79B.
[5] Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jan 21;(1): CD006296.
[6] Circulation. 2009; 120:1011-1020. AHA Guidelines.

Author: W. Kohatsu, MD
Contributors: S. Chen, MD; S. Karpowicz, MD
Copy editor: M. Hayes
Designed by: E. Jimenez

ALAMEDA HEALTH SYSTEM

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/.