

# Diabetes

## Qué es y cómo comer sano



Con la diabetes, al cuerpo se le hace difícil utilizar el azúcar correctamente. Esto hace que **el azúcar en sangre sea más alta de lo normal.**

### Diabetes tipo 1

Las personas con diabetes tipo 1 no producen insulina. La insulina es una hormona que nos ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre. Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse para controlar sus niveles de azúcar en sangre.



### Diabetes tipo 2

Es el tipo de diabetes más común. Hay dos clases de diabetes tipo 2. Algunas personas con diabetes tipo 2 no producen suficiente insulina. Otras personas con diabetes 2 producen insulina, pero son resistentes a la insulina. Esto significa que su cuerpo no utiliza la insulina de la forma correcta. Algunas personas con diabetes tipo 2 toman pastillas para controlar los niveles de azúcar en sangre. Otras, se inyectan.

### Diabetes gestacional

Un tipo de diabetes que solo ocurre cuando la mujer está embarazada. Desaparece cuando nace el bebé. Las mujeres con diabetes gestacional deben controlar sus niveles de azúcar en sangre y seguir las recomendaciones del médico para asegurarse de que la diabetes no le haga daño al bebé.

Si tiene preguntas, puede consultar con un médico o nutricionista de CHN . Podemos ayudarlo a conseguir tratamiento y comer sano para sentirse mejor. Llame al **(866) 246-8259** para reservar una cita.

# Diabetes

## Qué es y cómo comer sano



Algunos alimentos **suben** mucho los niveles de azúcar en sangre. Estos son: **carbohidratos, almidones y dulces**

- pan
- pasta
- arroz
- cereal
- galletas
- choclo
- papas
- plátanos
- guisantes
- yuca
- yautia
- banana
- frijoles (todo tipo)
- leche (todo tipo)
- yogur (todo tipo)
- frutas
- golosinas
- galletas dulces
- repostería
- tortas
- gaseosas

Elija solo **uno** de estos alimentos en cada comida.

Recuerda que la porción no debe ser mayor que el tamaño de un puño.

Algunos alimentos **no suben** tanto el nivel de azúcar en sangre. Estos son: **vegetales, carnes, quesos, aceites y frutos secos**

### La mayoría de los vegetales

- pimiento
- cebolla
- ajo
- zucchini
- lechuga
- brócoli
- judías
- pepinos

### Carnes

- vaca
- cerdo
- pollo
- pescado
- mariscos
- pavo

### Frutos secos

### Quesos

en pequeñas cantidades está bien, pero en abundancia pueden subir los niveles de azúcar en sangre

### Aceites

usar aceite de oliva y aceites de canola para tener un corazón saludable

Elija mayormente estos alimentos para sus comidas.

Siempre llene la **mitad** del plato con **vegetales**.

## Otras formas de controlar la diabetes

- **Tomar mucha agua.** Intente tomar 8 vasos, que equivale a 4 botellas de agua de tamaño regular. El agua puede ayudar a que los medicamentos funcionen mejor y a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- **Hacer ejercicio regularmente.** El ejercicio puede ayudar a que las inyecciones y las pastillas de insulina funcionen mejor.