

Alimentarse bien

es clave cuando se tiene diabetes tipo 2

Controlar el nivel de glucosa en la sangre es importante para vivir bien cuando se tiene diabetes, y para lograrlo, comer bien es fundamental. Sin embargo, la sana alimentación puede ser un tema muy subjetivo, de acuerdo con los hábitos y la visión de cada persona. ¹



Qué significa alimentarse bien ¹

Cuando se tiene diabetes tipo 2 existen tres claves para una buena alimentación:

- Consumir alimentos saludables.
- Ingerir las cantidades correctas.
- Comer a la hora correspondiente.

Establecer un plan de alimentación adecuado requiere de la asesoría y acompañamiento de especialistas en el área, como nutricionistas o educadores sobre la diabetes.



Qué tipo de alimentos incluir ²

- Más verduras sin almidón, como brócoli, espinaca y guisantes verdes.
- Menos azúcares agregados y granos refinados, como pan blanco, arroz y pasta que contengan menos de 2 gramos de fibra por ración.
- Más alimentos enteros y menos alimentos procesados.



Comer fuera de casa

Las raciones, cuando se come fuera de casa, pueden ser abundantes, por eso, una buena práctica podría ser pedir que la mitad de los alimentos se empaquen y se lleven a casa. En la actualidad, algunos restaurantes ofrecen porciones más grandes de las que servían hace algunos años. Al punto que un plato principal puede equivaler a 3 o 4 raciones.

Los alimentos son un buen aliado para cuidarse siempre.

Consiga herramientas saludables en

Estar al día
com.co

Referencias:

1. CDC. Diabetes en español. Aliméntese bien. Disponible: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html> Actualizado en noviembre de 2019. Consultado en abril de 2021.
2. CDC. Diabetes en español. Planificación de comidas para personas con diabetes. Disponible: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html> Actualizado en abril de 2021. Consultado en abril de 2021.

Material exclusivo para el cuerpo médico.

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatría, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.