

Consejos

CONTROLA TU DIABETES DURANTE ESTAS FIESTAS

Dieta

En relación a la dieta durante las fiestas se recomienda



Controlar tus niveles de glucosa

En estas fechas deberemos ser más cuidadosos con nuestros niveles de glucosa, ya que en el caso de subidas de azúcar en sangre tendremos que tomar las medidas correctivas necesarias.



Planificar el menú o, si vais como invitados, preguntar el menú previsto

Controla la presencia de hidratos de carbono durante las fechas señaladas y planifica equilibrios con el resto de las comidas.



Detectar los alimentos que contienen hidratos de carbono

Ten especial cuidado con aquellos alimentos que, aunque sean preferentemente proteicos, puedan aportar también hidratos de carbono, como por ejemplo un pescado rebozado.



Identificar el tipo de absorción de los hidratos de carbono

► Absorción lenta

Cereales integrales, pan integral, arroz integral, legumbres, hortalizas.

► Absorción rápida

Azúcar, miel, zumos de frutas, harinas refinadas y derivados como los dulces y el pan blanco, la mayoría de las frutas como las uvas y el melón.



Tener en cuenta el contenido de fibra o grasa

Un alto contenido de fibra o grasa en el menú hará más lenta la absorción de los hidratos de carbono.



Cuantificar las raciones para distribuir la cantidad de comida o bien modificar la dosis de insulina adecuada para la cantidad de hidratos de carbono que vas a consumir

www.diabeweb.com/blog