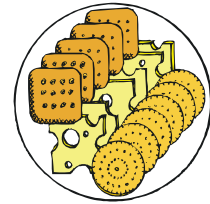


Qué Tiene Que Ver Mi Dieta Con El Azúcar De Mi Sangre?

Lo qué usted come es importante. Comer una variedad de alimentos con moderación le dará a su cuerpo todos los nutrientes que necesita. La comida está hecha de tres partes principales: proteína, carbohidratos, y grasa

Cuando la comida es digerida, la proteína se reduce a aminoácidos; la grasa se reduce a ácidos grasos, y los carbohidratos se reducen a glucosa. La mayoría de glucosa (azúcar) en su sangre viene de los carbohidratos de las comidas.

Las comidas altas en carbohidratos usualmente hacen que la glucosa de su sangre se eleve rápidamente; y la elevan más que las comidas altas en proteínas o grasas. Comer algunas comidas ricas en proteínas cuando come comidas ricas en carbohidratos ayudará a mantener bajo el nivel de glucosa. Por ejemplo, esto significa que comer queso (comida rica en proteínas) untado a las galletas saladas (comida rica en carbohidratos) en lugar de solo galletas saladas, ayudará a mantener bajo el nivel de glucosa en su sangre.



Las comidas tienen algo de cada nutriente – proteínas, carbohidratos y grasas. Sin embargo, algunas comidas están hechas mayormente de un solo nutriente. Las comidas ricas en carbohidratos son del grupo de panes y féculas o harinas, del grupo de frutas, leche y productos lácteos y del grupo de vegetales. Sin embargo, los vegetales son bajos en carbohidratos y calorías.



¿Qué pasa cuando se come un pedazo de pie (pai)? El pie tiene mayormente carbohidratos, así que el nivel de glucosa se eleva rápidamente y muy alto. Comerse un pedazo de pie, sin una comida con proteínas, hará que el nivel de azúcar de su sangre se eleve rápidamente.

Comerse un pedazo de pie, como postre, con su comida le ayudará a mantener bajo el nivel de glucosa en su sangre. ¡Las calorías todavía cuentan! Cualquier postre debe incluirse en su plan general de comidas.

Cuánto come es importante. Lograr o mantener un peso saludable ayudará a controlar la glucosa de su sangre. Muchas calorías, ya sea de carbohidratos, proteínas o grasas elevará la glucosa de su sangre.

Siga un plan de comidas. Si no está seguro de qué es un plan de comidas, pregúntele a su doctor, dietista o nutricionista. Usualmente un plan de comidas incluye tres comidas al día, y puede incluir algunas meriendas o bocadillos también.

Escrito por: Karen Chapman-Novakofski, RD, LD, PhD

Adaptado al Español por: German Cutz, Ed.D. Extensión de la Universidad de Illinois.

Estado/ Condado/Grupos Locales /Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cooperando. La

Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo.

La Extensión de la Universidad de Illinois es parte del Colegio de Agricultura, Consumo y Ciencias Ambientales (ACES), 2004