



Conozca cuales son los tipos de Aceites Saludables

- Prefiera el uso de aceites vegetales para sus preparaciones (oliva extra virgen, aguacate, mantequilla ghee).
- No frite con aceite de oliva (solo sofreír).
- Prefiera aceites vegetales (nueces, semillas y aguacate).

¡IMPORTANTE! El consumo de vegetales le proporcionará:

- Consuma dos porciones grandes al día para garantizar el aporte adecuado de vitaminas, minerales y fibra necesarios para mantener una buena salud.
- Consume verduras frescas en cada comida, no feculentas (sin almidón): incluyen brócoli, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates, aguacate.
- Feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas.



Ingiera Frutas permitidas en su dieta:

- Consuma tres porciones de fruta entera para que en conjunto con las verduras aporten vitaminas, minerales y fibra necesarias para su salud.
- Incluya manzanas verdes, kiwi y uchuvas.

Carbohidratos Permitidos

- Elija alimentos integrales, de maíz, o harinas complejas como (papa, yuca, ñame, plátano, malanga, ahuyama, cualquier tubérculo de tierra).
- No consuma harinas simples como hojaldres, harinas procesadas, panes blancos, azúcares blancas.

Importancia de las Proteínas

- Incluir proteínas de origen vegetales como legumbres (lentejas, frijol, garbanzos).
- Incluir pescados, huevos, pollo o aves sin piel.
- Prefiera consumo de carnes rojas magras sin grasas visibles.
- Prefiera el consumo de lácteos, semidescremados, de almendra o soya entre 1 a 2 porciones al día.

¡HIDRATACIÓN!

- Prefiera el agua, infusiones o aromáticas sin azúcar.



DIABETES





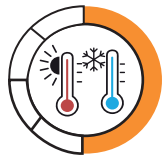
La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglicemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de una hormona que produce el páncreas que se llama insulina la cual controla los niveles de glucosa en sangre.

Existen tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. Siendo la más común el tipo 2 que se asocia a la obesidad y a la edad.

Recomendaciones para su salud:



Tomar los medicamentos de acuerdo a prescripción médica.



Si utiliza insulina, guárdela en nevera bajo una temperatura de 2°C a 8°C.



- Rote el sitio de aplicación de la insulina diariamente.
- Los hipoglicemiantes orales e insulina, deben ser consumidos o aplicados en ayunas.



Realizar la toma y registro de aglucemias diarias. Esto servirá para seguimiento durante sus controles médicos.



Evite

- Comidas muy grandes y en horarios muy separados.
- Dulces, postres, azúcar blanca, panela o miel.
- Productos lácteos enteros.
- Frutas en almíbar, conservados y enlatados.
- Jugo de frutas, gaseosas, bebidas alcohólicas.
- Productos de panaderías.
- Carnes con alto contenido de grasas: alas de pollo y costillas de cerdo, sobrebarriga, chicharrón, carnes fritas.
- Evitar el consumo de comidas rápidas.

Prefiera

- Fraccione su comida en volúmenes pequeños varias veces al día.
- Prefiera un endulzantes sin calóricas.
- Lácteos bajos en grasas y bajos en azúcar (7- 9 gr).
- Alimentos frescos.
- Prefiera el agua, aromática o té.
- Alimentos integrales teniendo en cuenta las calorías y carbohidratos.
- Carnes con bajo contenido de grasas.
- Alimentos preparados en casa con ingredientes frescos como verduras, carnes, frutas frescas, frutos secos permitidos (almendra, marañón, nueces de nogal).



¿Cómo cálculo la cantidad de alimento a ingerir? ¡muy fácil!

Se calcula con el tamaño de la mano,

- 1. 3 onzas de carne, pescado o ave**
Palma de la mano (sin incluir los dedos)
- 2. 1 onza de carne o queso**
Pulgar (desde la punta hasta la base)
- 3. 1 taza o 1 fruta mediana**
Puño
- 4. 1-2 onza de frutos secos o de pretzels**
Mano en forma de taza
- 5. 1 cucharada**
Punta del pulgar (desde la punta hasta la 1.a articulación)
- 6. 1 cucharadita**
Punta del dedo (desde la punta hasta la 1.a articulación)

