

Mini Guía: 5 Pasos Claves para Controlar la Glucosa

Controlar el azúcar en sangre es fundamental para vivir bien con diabetes. La alimentación juega un papel esencial y con algunos pasos simples puedes mejorar tu salud y bienestar.

Paso 1: Elegi carbohidratos complejos

- Preferi granos integrales, legumbres y verduras.
- Evita harinas refinadas y azúcares simples.

Paso 2: Incorpora grasas saludables

- Aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas.
- Evita grasas trans y saturadas en exceso.

Paso 3: Aumenta el consumo de fibra

- La fibra ayuda a ralentizar la absorción de glucosa.
- Come frutas con piel, verduras y cereales integrales.

Paso 4: Controla las porciones

- Comer en cantidades adecuadas evita picos de azúcar.
- Usa platos más pequeños y planifica las comidas.

Paso 5: Hidratate bien y evita bebidas azucaradas

- Toma agua, infusiones sin azúcar o agua con limón.
- Evita jugos industriales, gaseosas y bebidas energéticas.

Tips extras

- Realiza actividad física regularmente.
- Consulta siempre con tu médico o nutricionista.
- Lleva un registro de tus niveles de glucosa.

¡Descarga más recetas y consejos en nuestra web!

Visítanos en <https://recetasparadiabeticoshoy.com> y suscríbete para recibir contenido exclusivo.