

Dra. Laura Blasi Pineda

ALIMENTOS A EVITAR EN LA DM

Nutricion

ALIMENTOS FRITOS Y OTROS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS

Que causa

Así mismo, un consumo excesivo de grasas en la alimentación se ha relacionado con el aumento del riesgo de obesidad, especialmente con adiposidad abdominal, que es determinante de la resistencia a la insulina y representa el factor de riesgo más importante para diabetes tipo 2, síndrome metabólico

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL

que causa

Un consumo excesivo puede aumentar demasiado la tensión arterial, y una tensión arterial muy alta puede contribuir a provocar infartos al corazón o cerebrales, e insuficiencia cardiaca:

DULCES, COMO PRODUCTOS HORNEADOS, DULCES Y HELADOS

Que causa

Comer demasiada azúcar está directamente relacionado con el aumento de peso y la obesidad. Los expertos también creen que comer demasiados dulces aumentará el riesgo de enfermedad cardíaca. Otros efectos incluyen problemas de piel y ansiedad.

BEBIDAS CON AZUCARES AGREGADOS

Que causa

La soda azucarada aumentará una gran cantidad de azúcar y calorías adicionales, y no aumentará ningún otro valor nutricional. Aumento de peso. Generalmente, no existe una causa única de sobrepeso u obesidad. Pero el azúcar agregado puede causar problemas.

DIABETES MELLITUS

Dieta a seguir

Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar. Comer porciones pequeñas a lo largo del día. Prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume. Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales. Comer menos grasas. Limitar el consumo del alcohol. Usar menos sal.