

ALIMENTACION PARA LA DIABETES



1

La alimentación para una persona que padece diabetes es primordial para que tenga una buena calidad de vida. Se deben evitar ciertos alimentos e incluir los medicamentos preescritos para mantener el equilibrio de la glucosa en la sangre y no poner en riesgo la salud.

BEBIDAS CON ALTO CONTENIDO DE AZUCAR



2

El consumo diario de refrescos y otras bebidas hechas de origen industrial aumentan considerablemente el riesgo de padecer enfermedades metabólicas, ya que como cita un estudio hecho por científicos en Massachusetts, la ingesta de estas bebidas, aumenta la posibilidad de desarrollar pre-diabetes.

MIEL O JARABES NATURAL



3

la miel y los jarabes naturales elevan muy rápido la glucemia (que es la medida de concentración de glucosa libre en la sangre) y, sobre todo, tienen efectos negativos para el paciente que tiene diabetes.

SNACK



4

Estos alimentos contienen harinas o cereales refinados y son muy altos en azúcares y también suelen contener grasas trans. Un estudio publicado para la revista Obesity reveló que el consumo de estas frituras en monos, reduce la sensibilidad a la insulina e incrementa el riesgo de padecer esta enfermedad.



5

COMIDA FRITA

Los alimentos que se llegan a cocinar a altas temperaturas pueden arrojar sustancias tóxicas. Un estudio financiado por el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, hecho por científicos estadounidenses, señalan que la ingesta de estos alimentos causa insulino-resistencia o diabetes.