

## Azúcar en la sangre y enfermedades cardíacas

Si su médico le informó que padece de diabetes tipo 2, prediabetes o síndrome metabólico, es muy importante que controle su nivel de azúcar en la sangre para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Si cambia sus hábitos de nutrición y actividad física, ayudará a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

## Control de carbohidratos y azúcar en la sangre

Los alimentos con carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre. Su nivel de azúcar en la sangre puede aumentar demasiado si consume gran cantidad de alimentos con carbohidratos al mismo tiempo, como una porción grande de pasta o arroz. No tiene que dejar de comer alimentos con carbohidratos, pero si reduce las porciones de estos alimentos durante el día ayudará a controlar el azúcar en la sangre. Un nutricionista certificado especialista en dietas (RDN) puede ayudarlo a aprender cómo contar los carbohidratos y determinar la cantidad adecuada para usted.

- A muchas mujeres les resulta útil mantener sus carbohidratos entre 30 y 45 gramos por comida.
- Muchos hombres descubren que lo adecuado es 45 a 60 gramos de carbohidratos en cada comida.
- Si consume refrigerios, límitelos a 15–30 gramos de carbohidratos.

## Preparación de una comida para controlar el azúcar en la sangre

### Verduras sin almidón: bajas en carbohidratos

Llene la  $\frac{1}{2}$  de su plato con verduras coloridas sin almidón, como espárragos, brócoli, coles de bruselas, zanahorias, col rizada, acelga, berenjenas, judías verdes y espinacas.

### Alimentos ricos en proteínas magras: bajos en carbohidratos

Llene  $\frac{1}{4}$  de su plato con alimentos magros ricos en proteínas. Elija pescado, pollo o pavo sin piel, tofu, hamburguesas vegetarianas, queso bajo en grasa o carne de res o cerdo muy magra. Limite los huevos a 2 o 3 veces por semana y uno a la vez. Las claras y los sustitutos de huevo son excelentes opciones de proteínas.



### Lácteos y frutas: ricos en carbohidratos

La leche y las frutas contienen carbohidratos, consuma porciones pequeñas. Consuma leche y yogur bajos en grasa o sin grasa ni azúcar agregada. Disfrute de frutas sin azúcar agregada.

### Granos enteros y verduras con almidón: ricos en carbohidratos

Limite los granos y las verduras con almidón a  $\frac{1}{4}$  de su plato. Elija granos enteros ricos en fibra, como quinua, arroz integral, avena y pan integral. Elija frijoles y guisantes, y verduras saludables con almidón, como las batatas.

### Grasas saludables para el corazón: bajas en carbohidratos

Elija alimentos con grasas saludables como aguacate y frutos secos y semillas sin sal. Use aceites de oliva, canola, maíz o girasol para cocinar.

## Consejos para mejorar los niveles de azúcar en la sangre

- Distribuya los carbohidratos en 3 comidas por día y 1 o 2 refrigerios, si es necesario.
- Elija las frutas frescas en lugar de jugo. La fruta tiene fibra y afectará su azúcar en sangre más lentamente que si bebe el jugo.
- Elija una porción pequeña o evite la mayoría de los postres, dulces y refrigerios. Son ricos en carbohidratos y no fomentan la salud.
- Elija beber agua y té y café sin azúcar.
- Evite todas las bebidas azucaradas como refrescos regulares, té dulce, ponche de frutas, limonada y bebidas deportivas. Estas bebidas tienen un alto contenido de azúcar y pueden hacer que sus niveles de azúcar en la sangre aumenten rápidamente.
- Intente estar activo todos los días. Si no está haciendo ninguna actividad en este momento, comience con solo unos minutos de una actividad liviana a la vez.
- Logre y mantenga un peso corporal saludable equilibrando su consumo de alimentos con su actividad física a lo largo del tiempo.

Un nutricionista certificado especialista en dietas (RDN) puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y brindarle apoyo en su experiencia de nutrición. Consulte con un RDN para obtener las respuestas a sus preguntas sobre nutrición.