



ALIMENTACIÓN EN DIABETES Y PREDIABETES

LA ALIMENTACIÓN FORMA PARTE DEL TRATAMIENTO

MEJORAR EL CONTROL DE GLUCOSA EN SANGRE

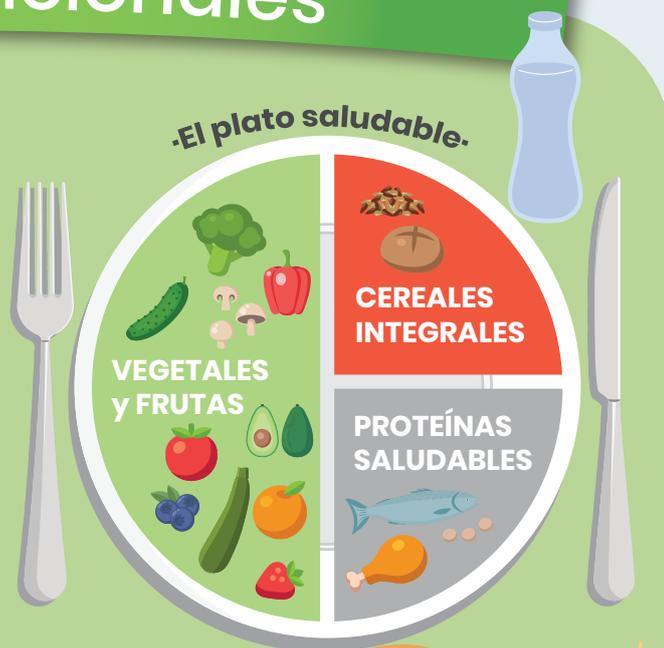
El **Índice Glucémico (IG)** permite medir la velocidad de absorción de los hidratos de carbono y el aumento de los niveles de glucosa en sangre después de la ingesta de alimentos.

- **Alimentos con un IG bajo**, aumentan glucosa en sangre lentamente.
- **Alimentos con un IG alto**, aumentan glucosa rápidamente.
- Existen tablas de referencia que indican el IG de los principales alimentos.
- Modifican el IG de un alimento: la fibra, cocción, maduración y técnicas culinarias.
- **Utilizar alimentos con alto contenido en fibra, poco cocinados, poco maduros.**



Consejos nutricionales

- Respetar los **horarios** de las comidas.
- Realizar de **4 a 5 comidas al día**.
- Los alimentos ricos en **hidratos de carbono complejos** deben ser la principal fuente de energía de la dieta. Ej. Verduras y legumbres.
- **Controlar la ingesta de los alimentos ricos en azúcares simples.** Ej. Azúcar de mesa, harinas refinadas.
- Seguir una **dieta rica en fibra**.
- Consumir preferentemente **alimentos ricos en grasas saludables** (pescado azul, aceite de oliva, nueces...) y cocciones ligeras (vapor, horno).
- **Restringir las grasas de origen animal.**
- Consumir preferiblemente **alimentos con IG medio o bajo**.
- Realizar algún tipo de **actividad física** de forma regular (1 hora al día).
- Beber abundante **agua** (1,5-2 litros al día).



A EVITAR: AZÚCARES, BOLLERÍA, DULCES, HARINAS REFINADAS, GRASAS SATURADAS, EMBUTIDOS

