

¿Qué debería comer para ayudar a controlar mi diabetes de tipo 2?

Por el Dr. David Unwin

El problema de la diabetes es que tu metabolismo ya no puede manejar el azúcar, lo que lo convierte en casi como un veneno, soy su consumo debe reducirse dramáticamente.

Reduce mucho los carbohidratos...

Recuerda que estos son sólo azúcar concentrada. Intenta eliminar “las cosas blancas” como el pan, la pasta, el arroz, aunque las gachas y las papas jóvenes, en moderación, pueden consumirse cada tanto. **Corta del todo el azúcar**, aunque seguirás encontrándolo en arándanos, fresas y frambuesas, que sí tienes permitido comer. Las facturas, tortas y bizcochos son una mezcla de almidón y azúcar que provocarán que te sea casi imposible evitar tener antojos de comida, pues sólo te dan más hambre.

Todos los vegetales verdes están bien...

Come de ellos lo más que puedas. Para que tu cena siga siendo contundente, prueba sustituir tu puré de papas, tu pasta o tu arroz con buenas porciones de verduras verdes como brócoli, zuchinni, o chauchas. Consejo: prueba usarlas en una sopa casera, a la que también puedes agregarle hongos, tomate y cebolla.

Con la fruta es más complicado...

Algunas frutas, como las bananas, las naranjas, las uvas, los mangos o las piñas cuentan con mucha azúcar, y comerlas puede dispararte antojos de carbohidratos. Los frutos del bosque son mejores y pueden comerse: arándanos, frambuesas, fresas. Manzanas y peras también, ocasionalmente.

Come proteínas saludables...

Como carne sin procesar, huevos (tres huevos al día no es mucho), pescado (particularmente pescados aceitosos como el salmón, la caballa o el atún), pueden comerse sin problemas. Yogur natural alto en grasa y sin azúcar agregada puede servir como un buen desayuno, combinado con frutos del bosque. Carnes procesadas como el tocino, el jamón, las salchichas o el salame no son tan saludables y deberían comerse con moderación.

Las grasas están bien....

Sí, las grasas, en moderación, están bien. El aceite de oliva es muy útil, la manteca es más sabrosa que la margarina y es mejor para tu salud. El aceite de coco es genial para hacer salteados. Hay cuatro vitaminas esenciales (A, D, E y K) que solo se encuentran en ciertas grasas o aceites. Por favor, evita consumir margarina, aceite de maíz y aceites vegetales. **Ten cuidado de las comidas “bajas en grasa”**. Generalmente tienen azúcar o endulzantes agregados, para hacerlos más sabrosos. ¡Una buena mayonesa casera y el pesto están definitivamente permitidos!

Queso, sólo en moderación...

Es una mezcla muy calórica de grasa y proteína. **Snacks: evitarlos, puesto que generan hábito.** Sin embargo, los frutos secos sin tostar ni salar, naturales, como por ejemplo nueces y almendras, están muy bien para controlar el hambre. La indulgencia ocasional de algún chocolate amargo, de 70% o más de cacao, en una cantidad pequeña, está permitido.

COMER MUCHOS VEGETALES CON PROTEÍNA Y GRASAS SALUDABLES TE DEJARÁ SATISFECHO, Y DE UNA MANERA QUE DURARÁ UN BUEN TIEMPO.

Los endulzantes pueden jugarle una mala pasada...

En relación a estos, se ha comprobado que incitan a que tu cerebro sienta que tiene más hambre, dificultando la pérdida de peso. Acostúmbrate a tomar té y café sin ellos.

El alcohol está lleno de carbohidratos...

Me temo que la mayoría de las bebidas alcohólicas están llenas de carbohidratos. La cerveza es casi “pan líquido”, por eso provoca esa panza cervicera. Una copa de vino tinto, cada tanto, es mejor si no eres de los que le da hambre luego de tomarla.