

Diabetes: Consejos para refrigerios saludables - [Diabetes: Tips for Healthy Snacks]



Comer refrigerios saludables es parte importante del plan de comidas para la diabetes. En colaboración con su médico y un dietista registrado cree un plan de comidas que incluya refrigerios regulares. Usted necesita un equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas a lo largo del día.

Saber cuándo y qué comer de refrigerio puede ayudarle a mantener estable el azúcar en la sangre en un nivel saludable.

¿Cuándo debe comer un refrigerio?

Si tiene hambre o tiene problemas con el nivel bajo de azúcar entre comidas, coma un refrigerio entre el desayuno, el almuerzo y la cena. De otro modo, podría no necesitarlo. Si corre riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre entre comidas, pregúntele a su médico si es necesario ajustar sus medicamentos.

Tome sus comidas y coma sus refrigerios a la misma hora todos los días. Cada refrigerio debe contener cerca de 15 gramos de carbohidratos.

Por ejemplo, 15 gramos son 1 rebanada de pan, 5 ó 6 galletas saladas, o 1 manzana o naranja mediana.

Si tiene problemas por el nivel bajo de azúcar en la noche, coma un pequeño refrigerio antes de irse a dormir.

¿Qué debe comer?

En general, trate de comer una variedad amplia de alimentos. Reparta los carbohidratos a lo largo del día. Esto le dará una buena provisión de energía y le ayudará a controlar el azúcar en la sangre.

Los carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre a un nivel más alto y con mayor rapidez que cualquier otro nutriente. Los carbohidratos pueden encontrarse en el azúcar, los panes y cereales, las frutas, los vegetales con almidones, como las papas y el maíz, y la leche y el yogur. Al elegir carbohidratos, trate de comer granos integrales y frutas y vegetales frescos, en lugar de pan blanco, galletas o jugos de frutas o verduras.

Las proteínas y las grasas no elevan mucho el azúcar de la sangre. Si tiene hambre, elija refrigerios que combinen proteínas y grasas con carbohidratos.

Pruebe lo siguiente:

- Una fruta fresca (15 gramos de carbohidratos)
- Medio sándwich de pavo o jamón con pan integral (15 gramos de carbohidratos)
- Un tazón pequeño de cereal integral con leche sin grasa o baja en grasa (30 gramos de carbohidratos)

- Un tazón pequeño de sopa de vegetales y unas cuantas galletas integrales (30 gramos de carbohidratos)
- Una tortilla pequeña de maíz con una o dos rebanadas de queso o pavo bajos en grasa y desmenuzados (15 gramos de carbohidratos)
- De 3 a 6 tazas de palomitas de maíz para microondas bajas en grasas (de 15 a 30 gramos de carbohidratos)
- Un puñado de "pretzels" o unas cuantas galletas de arroz (15 gramos de carbohidratos)

Cuando coma un refrigerio, el secreto está en no comer demasiado. No coma directamente de la bolsa o la caja. Use mejor un tazón o plato pequeño. Mida las porciones. De este modo, es más fácil llevar la cuenta de lo que come. No coma refrigerios mientras lee, mira televisión o trabaja en la computadora. Así se pierde la cuenta de cuánto come.

¿Qué alimentos son buenos para subir el azúcar rápidamente?

Si usted se aplica insulina o toma pastillas para la diabetes, corre el riesgo de tener un nivel bajo de azúcar de la sangre. Necesita llevar siempre consigo algún alimento que le suba rápidamente el azúcar.

Los alimentos que elevan rápidamente el azúcar incluyen:

Alimento	Cantidad
Azúcar de mesa	1 cucharada
Jugo de fruta o soda regular	½ taza
Leche descremada	1 taza
Miel o jarabe de maíz	1 cucharada
Mermelada	2 cucharadas
Uvas pasas	2 cucharadas
Gomitas	7 pequeñas
Caramelos duros	3 piezas
Tabletas de glucosa	3 tabletas
Gel de glucosa	½ tubo

Si tiene problemas con el nivel bajo de azúcar, no omita ni retrase los refrigerios.