

10 tips

dietéticos para mejorar tu control glucémico



Moderar los hidratos de carbono

Evita la ingesta de grandes porciones de farináceos: pan, patatas, pasta, arroz, cereales, etc. Te ayudará a controlar más fácilmente los niveles de glucosa.



Comenzar por la verdura o ensalada

Sobre todo si te pones la insulina rápida inmediatamente antes de empezar a comer



Cambiar a integral

El pan, la pasta, el arroz, las harinas y cereales en versión integral elevan más despacio la glucosa después de la ingesta, así se permite un mejor ajuste del efecto de la insulina



Mejor sin triturar

Los alimentos triturados elevan la glucemia más rápido (ej. mejor patata entera que puré)



Combinar los hidratos de carbono con proteína y grasa "buena"

Ej. desayuno pan con aceite de oliva y queso fresco versus leche con cereales



Elegir frutas menos maduras

Suben la glucosa más despacio. Es mejor tomar la fruta en pieza que en batido. Los zumos sólo son recomendables para las hipoglucemias



Refrigerar después de la cocción

A partir de las 4h de nevera después de la cocción, parte del almidón de las patatas, arroz, boniatos, calabaza, pasta, etc. se convierten en "resistente". No se absorbe y alimenta nuestra microbiota.



Trucos en la cocina

- Cuanto más al dente, mejor
- Mejor arroz de grano largo que redondo
- La zanahoria sube menos la glucemia si es cruda que cocida
- Añadir vinagre a las ensaladas de pasta, patata o arroz



Priorizar las legumbres

Son ricas en fibra y proteína vegetal y tienen menos hidratos de carbono que la pasta o el arroz, por lo que sube más despacio la glucosa



El mejor pan

Integral, de centeno, de masa madre. Congelarlo y tostarlo antes de consumir. Todo esto hará que el pan eleve menos la glucemia.

Para más info:

<https://www.revistadiabetes.org/tecnologia/como-nos-ayuda-la-monitorizacion-de-glucosa-a-mejorar-el-control-glucemico-tras-la-ingesta/>