

# Diabetes tipo 2: controla tu glucosa y tu peso

En la diabetes tipo 2, la clave es **mejorar la resistencia a la insulina**: alimentos de bajo índice glucémico, fibra, proteína y grasa buena, junto a la pérdida de peso.



## Verduras y hortalizas

Recomendado

Llenan el plato con pocos hidratos; fibra que frena el azúcar.



## Legumbres

Recomendado

Hidrato de absorción lenta; excelente control glucémico.



## Cereales integrales y avena

Recomendado

IG bajo; mejor que los refinados.



## Pescado azul

Recomendado

Omega-3 para el corazón, en riesgo en la DM2.



## Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Mejora el control de la glucosa.



## Proteína magra (aves, huevo)

Recomendado

Sacia y estabiliza la glucosa.



### La clave: bajo índice glucémico, peso y ejercicio

Acompaña los hidratos (mejor integrales y medidos) de verdura, proteína y aceite de oliva para frenar el pico de glucosa. Perder peso si sobra y el ejercicio (sobre todo tras comer) mejoran muchísimo el control.

# Diabetes tipo 2: controla tu glucosa y tu peso

En la diabetes tipo 2, la clave es **mejorar la resistencia a la insulina**: alimentos de bajo índice glucémico, fibra, proteína y grasa buena, junto a la pérdida de peso.



## Frutos secos al natural

Recomendado

Un puñado mejora el perfil glucémico.



## Fruta entera (con piel)

Recomendado

Mejor entera que en zumo; la fibra ayuda.



## Verduras de hoja verde

Recomendado

Muy bajas en hidratos; libres casi siempre.



## Vinagre y canela

Recomendado

Pueden reducir el pico de glucosa.



## Lácteos sin azúcar

Recomendado

Yogur natural; evita los azucarados.



## Agua

Recomendado

Hidrátate sin azúcar; nunca refrescos.



### La clave: bajo índice glucémico, peso y ejercicio

Acompaña los hidratos (mejor integrales y medidos) de verdura, proteína y aceite de oliva para frenar el pico de glucosa. Perder peso si sobra y el ejercicio (sobre todo tras comer) mejoran muchísimo el control.

# Diabetes tipo 2: controla tu glucosa y tu peso

Alimentos que **disparan la glucosa** y empeoran la resistencia a la insulina. El azúcar y los refinados son los principales.



## Azúcar, miel y dulces

**Evitar**

Suben la glucosa de golpe; el primero a eliminar.



## Refrescos y zumos

**Evitar**

Azúcar líquido: lo peor para la DM2.



## Bollería y galletas

**Evitar**

Azúcar y harinas refinadas.



## Pan blanco y harinas refinadas

**Con moderación**

IG alto; elige siempre integral.



## Arroz blanco y patata

**Con moderación**

Mide la ración y acompaña de verdura y proteína.



## Cereales de desayuno azucarados

**Evitar**

Mucho azúcar; mejor avena.



### Lo que más sube el azúcar: azúcar líquido y refinados

Refrescos, zumos, dulces, bollería y harinas refinadas descontrolan la glucosa. Reducirlos es el paso más eficaz. Lee etiquetas: el azúcar se esconde con muchos nombres (jarabe, dextrosa, maltosa...).

# Diabetes tipo 2: controla tu glucosa y tu peso

Alimentos que **disparan la glucosa** y empeoran la resistencia a la insulina. El azúcar y los refinados son los principales.



## Fritos y ultraprocesados

**Evitar**

Empeoran la resistencia a la insulina.



## Alcohol

**Con moderación**

Calorías y descontrol; con precaución.



## Zumos 'sin azúcar añadido'

**Con moderación**

El azúcar de la fruta sube igual.



## Fruta en almíbar y desecada

**Con moderación**

Concentran azúcar; mejor fresca.



## Salsas y kétchup azucarados

**Con moderación**

Azúcar oculto; lee etiquetas.



## Snacks salados refinados

**Con moderación**

Harina refinada que también sube la glucosa.



## Lo que más sube el azúcar: azúcar líquido y refinados

Refrescos, zumos, dulces, bollería y harinas refinadas descontrolan la glucosa. Reducirlos es el paso más eficaz. Lee etiquetas: el azúcar se esconde con muchos nombres (jarabe, dextrosa, maltosa...).