

Diabetes: cómo cuidar tu glucosa

Alimentos que **ayudan a controlar el azúcar en sangre**: ricos en fibra, proteína y grasa saludable, que frenan la subida de glucosa. Combínalos en cada comida.



Verduras y hortalizas

Recomendado

Base del plato; fibra que frena la subida de azúcar.



Legumbres

Recomendado

Hidratos de absorción lenta; gran control glucémico.



Cereales integrales

Recomendado

Avena, integral y grano entero: IG más bajo.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3; protege el corazón, más en riesgo en diabetes.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa saludable que ayuda a estabilizar la glucosa.



Frutos secos al natural

Recomendado

Un puñado: mejoran el perfil glucémico y sacian.



La clave: fibra, proteína y grasa buena en cada comida

Acompañar los hidratos de verdura, proteína y aceite de oliva reduce el pico de glucosa. Reparte los hidratos a lo largo del día y prioriza integrales. El ejercicio tras comer ayuda mucho.

Diabetes: cómo cuidar tu glucosa

Alimentos que **ayudan a controlar el azúcar en sangre**: ricos en fibra, proteína y grasa saludable, que frenan la subida de glucosa. Combínalos en cada comida.



Fruta entera (con piel)

Recomendado

Mejor entera que en zumo; la fibra ralentiza el azúcar.



Aves y huevo

Recomendado

Proteína sin hidratos; ayudan a equilibrar la comida.



Lácteos sin azúcar

Recomendado

Yogur natural y leche; evita los azucarados.



Agua

Recomendado

Hidrátate con agua; nunca con refrescos ni zumos.



Canela y especias

Recomendado

Dan sabor sin azúcar; la canela puede ayudar algo.



Vinagre en las comidas

Recomendado

Aliñar con vinagre reduce el pico de glucosa.



La clave: fibra, proteína y grasa buena en cada comida

Acompañar los hidratos de verdura, proteína y aceite de oliva reduce el pico de glucosa. Reparte los hidratos a lo largo del día y prioriza integrales. El ejercicio tras comer ayuda mucho.

Diabetes: cómo cuidar tu glucosa

Alimentos que **disparan la glucosa**. El azúcar (sobre todo líquido) y las harinas refinadas son los principales a controlar.



Azúcar, miel y dulces

Evitar

Suben la glucosa de golpe; el principal a eliminar.



Refrescos y zumos

Evitar

Azúcar líquido: el peor formato para la diabetes.



Bollería y galletas

Evitar

Azúcar y harinas refinadas; disparan la glucosa.



Pan blanco y harinas refinadas

Con moderación

IG alto; elige siempre integral.



Arroz blanco y patata

Con moderación

Mide la ración y acompáñalos de verdura y proteína.



Cereales de desayuno azucarados

Evitar

Mucho azúcar; mejor avena sin azúcar.



Lo que más sube el azúcar: azúcar líquido y refinados

Refrescos, zumos, dulces y bollería son los que más descontrolan la glucosa. Reducirlos es el paso más eficaz. Lee etiquetas: el azúcar se esconde con muchos nombres.

Diabetes: cómo cuidar tu glucosa

Alimentos que **disparan la glucosa**. El azúcar (sobre todo líquido) y las harinas refinadas son los principales a controlar.



Fruta en almíbar y desecada

Con moderación

Concentran azúcar; mejor fruta fresca entera.



Zumos 'sin azúcar añadido'

Con moderación

Aunque pongan eso, el azúcar de la fruta sube igual.



Alcohol

Con moderación

Puede provocar bajadas y descontrol; mucha precaución.



Fritos y ultraprocesados

Evitar

Empeoran la resistencia a la insulina.



Salsas y kétchup azucarados

Con moderación

Llevan azúcar oculto; revisa la etiqueta.



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 y bollería son los que más descontrolan la glucosa. Reducirlos es el paso más eficaz. Lee etiquetas: el azúcar se esconde con muchos nombres.