

Si usted tiene diabetes, probablemente sepa más que la mayoría sobre los alimentos que come y cómo afectan el manejo de su diabetes. Aunque no exista ninguna “dieta para la diabetes”, algunas personas han encontrado que ciertos planes de alimentación les ayudan a manejar la diabetes.

Pero ¿qué significa alimentarse de manera saludable? La verdad es que una alimentación saludable es lo mismo para usted que para los demás. Incluye comer alimentos con menor contenido de azúcares agregados y grasas saturadas. Aunque no hay un enfoque único de alimentación saludable que sirva para todos, hay varios planes de alimentación que pueden ayudarlo a manejar la diabetes.

La alimentación mediterránea tiene varios factores en común. Estos incluyen:

- Comer frutas, vegetales, granos enteros, frijoles y frutos secos en abundancia.
- Usar aceite de oliva virgen en lugar de mantequilla u otros aceites.
- Limitar el consumo de productos lácteos y carnes rojas.
- Limitar el consumo de dulces, azúcares agregados, sal y alimentos altamente procesados.

Cuando uno tiene diabetes, el cuerpo no produce o no usa adecuadamente la insulina y no puede mantener los niveles de azúcar en la sangre a niveles normales. Esto causa subidas repentinas en los niveles de azúcar en la sangre y, con el tiempo, puede dar lugar a complicaciones graves. Debido a que la alimentación estilo mediterráneo es rica en alimentos a base de plantas y limita los procesados, puede ayudar al manejo de los niveles de azúcar en la sangre y reducir los niveles de A1c. Este estilo de alimentación mediterráneo también puede ayudarlo con lo siguiente:

- **Mejorar la salud del corazón.** Las grasas saturadas y la sal son malos para el corazón. Pueden aumentar los niveles de colesterol y la presión arterial. Debido a que la enfermedad del corazón es una de las complicaciones más comunes de la diabetes, se le recomienda limitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y sal.
- **Pérdida de peso, si tiene sobrepeso.** La alimentación estilo mediterráneo pone énfasis en alimentos con alto contenido de fibra. La fibra ayuda con el manejo de los niveles de azúcar en la sangre y el peso.
- **Reducir la inflamación.** Los altos niveles de azúcar en la sangre por la diabetes pueden causar inflamación. Los alimentos como los vegetales de hoja verde, las frutas, el aceite de oliva y los pescados grasos, pueden ayudar a reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmunitario.

Un buen plan de comidas también puede incluir:

- Verduras sin almidón, como brócoli, espinaca y ejotes verdes.
- Menos azúcares agregados y granos refinados, como pan blanco, arroz y pasta.
- Centrarse lo más posible en alimentos enteros en lugar de alimentos procesados.

Para evitar tener niveles altos o bajos de azúcar en la sangre, deberá planificar comer con regularidad y comer comidas balanceadas. Comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida puede ser útil. Contar carbohidratos y usar el método del plato son otras dos herramientas comunes que también pueden hacer que la planificación de las comidas sea más fácil.

Planificar comidas que se ajusten a sus necesidades de salud, gusto, presupuesto y horario puede ser complicado. Pídale a su médico que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes, donde trabajará con un educador sobre la diabetes para crear un plan de comidas saludables, solo para usted.