

Consejos dietéticos

- **Consuma cereales (arroz, trigo, avena, maíz, centeno, etc.) y sus productos elaborados como panes, palomitas de maíz y galletitas integrales. Aportan hidratos de carbono de absorción lenta y fibra.**
- **Evite, no obstante, la pastelería y la bollería (bizcochos, magdalenas, roscos, croissants, galletas no integrales..)**
- **Consuma a diario aceite vegetal preferiblemente de oliva, aunque también puede ser de girasol o maíz y evite para cocinar la manteca de cerdo, la mantequilla y los aceites de palma o de coco.**
- **Coma a diario verduras y hortalizas, tanto crudas como cocidas.**
- **Coma frutas frescas, en vez de zumos de fruta. Evite la fruta en conserva o en almíbar y las compotas y mermeladas excepto las elaboradas expresamente para diabéticos que no contienen azúcar.**
- **Consuma todo tipo de legumbres (lentejas, garbanzos, habichuelas, etc.) que aportan una cantidad considerable de fibra.**
- **En cuanto a la carne lo más aconsejable en este caso es tomar pollo o pavo sin piel, conejo, perdiz, codorniz, paloma.. Evite las carnes grasas, los embutidos, las vísceras, los salazones y los ahumados.**
- **En cuanto al pescado puede tomar tanto los considerados blancos como azules.**
- **Tome leche y yogurt desnatados. Evite la leche entera, los yogures enteros, los quesos curados (manchegos, bola, emmental), la nata que aportan más grasa.**
- **No tome azúcar común. Si es que está acostumbrado a añadir azúcar a sus bebidas, use algún edulcorante artificial que no tenga calorías, como ser aspartamo o sacarina.**
- **Evite la miel, la jalea, los caramelos, las gelatinas dulces y los pasteles dulces.**
- **Evite las bebidas como gaseosas, colas, zumos comercializados y otros refrescos que suelen contener bastante azúcar.**
- **Evite las bebidas alcohólicas ya que el alcohol reduce los niveles de azúcar en la sangre e interfiere con el correcto control de los niveles de insulina.**

¿Qué son las dietas por raciones?

Una de las dietas más fáciles de seguir son las llamadas dietas por raciones que usan una serie de tablas de equivalencias que le podrá facilitar su médico.

En estas se clasifican los alimentos en tres grupos:

. Alimentos proteicos:

- **Leche, yogur y kefir**
- **Alimentos proteicos, donde se incluye la carne, el pescado, los huevos y el queso.**

. Alimentos que contienen hidratos de carbono:

- **Frutas**
- **Verduras**
- **Farináceos, donde se incluye pan, patatas, arroz, pastas, harinas y legumbres.**

. Alimentos que contienen grasas:

- **Grasas, donde se incluye mantequilla, margarina, aceite, manteca de cerdo y frutos secos.**

Consejos generales

- **Coma siempre a las mismas horas sin saltarse ninguna comida.**
- **Coma en un ambiente relajado.**
- **Mastique lentamente y saboreando los alimentos.**
- **Haga ejercicio moderado regularmente (andar media hora al día es muy aconsejable).**