

[Click Here](#)



Menu semanal para diabeticos tipo 2 pdf

75,000+ Cases of Eye Care Products Recalled Nationwide Over Sterility Concerns, FDA Says Join our millions of social followers Follow us for more daily health and wellness tips! FOLLOW US Trending Health Topics Health's team of medical experts, writers, and editors are committed to ensuring our content is evidence-based, up-to-date, and comprehensive. I hope to use my expertise to help support those who often might feel left out of healthcare to begin their wellness journey. I am passionate about relaying medical information to the public in a way that they can understand, utilize, and feel empowered in doing so. Many of our relationships with food are harmed by misinformation. Having accurate nutrition information helps empower us. I love using my background as a research scientist to write about complex health and science topics in a manner that is accessible to all. The internet abounds with health content, and I aim to bring thoughtful and accessible information on health and wellness to all readers. Knowledge is power. Everyone deserves access to health information that can educate and empower them to make informed decisions about their care. Our Integrity Promise Health's editorial process follows these key steps to create accurate health content you can trust. Written and edited by health experts and journalists Backed by science-based evidence and research Medically reviewed by board-certified healthcare providers Updated to reflect the latest health and wellness information Learn about our process Find support, ask questions and share your experiences in the forumVisit the ForumWelcome to Diabetes.co.uk - a community of people with diabetes, family members, friends, supporters and carers, offering their own support and first hand knowledge. Browse guides, news and research, and learn more about diabetes from a community of over 365,000 members.The Diabetes Forum has been demonstrated to be the most actively used social medium for people with diabetes.[A] Come and say hi!ParentsInsulin pumpersPrediabetesType 1.5/LADAReactive hypoglycemiaType 3cGestational diabetesPregnancyWeight lossFastingKetogenicLow carbLow calorieVegetarianGluten-freeFind trusted information, advice and support to take care of your physical and emotional health, manage your blood sugar levels, and prevent complications. Read inspiring stories and connect with others who understand diabetes.Find out what financial assistance you can get for your diabetes care, and how to apply for it. You can also order free recipe cards, download a budget meal plan, and get tips on how to save money.Subscribe to our recipes newsletter and get our latest free recipes and cookbooks Sign upBy subscribing, you agree to our Terms and Privacy PolicyFind support, ask questions and share your experiences with 365,113 members of the diabetes community.Learn more Join 450,000+ people on the award-winning shown to support people with prediabetes and type 2 diabetes to achieve improved HbA1c, demedication and remission.Learn more Try the online step-by-step guide to improving hypo awareness free for 7 days.Learn more La diabetes tipo 2 es una enfermedad cada vez más común en todo el mundo, y es important llevar una alimentación balanceada y adecuada para controlarla. Un menú semanal diseñado específicamente para diabéticos tipo 2 puede ser una herramienta invaluable para mantener niveles de glucemia estables y prevenir complicaciones. En este artículo les presentamos un menú semanal completo que incluye desayunos, almuerzos, cenas y snacks saludables y balanceados para los diabéticos tipo 2, todo en formato PDF para su conveniencia y fácil acceso. Sigue leyendo para conocer más sobre este plan de alimentación saludable y cómo puede beneficiarte. Incluir alimentos de bajo índice glucémico: Un menú semanal para diabéticos tipo 2 debería incluir alimentos con bajo índice glucémico, como verduras de hoja verde, frutas como manzanas y peras, legumbres, y granos enteros. Un profesional de la salud puede ayudar a elaborar un menú específico para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Evitar alimentos procesados y altamente calóricos: Los alimentos procesados y altamente calóricos, como los dulces, refrescos azucarados, y comidas rápidas, son ricos en grasas y carbohidratos refinados y pueden afectar negativamente la salud de las personas con diabetes tipo 2. Es recomendable incluir alimentos frescos y naturales. Incluyendo porciones adecuadas de proteínas y grasas: Para mantener el equilibrio nutricional de la dieta y controlar el nivel de azúcar en la sangre, también es importante incluir porciones adecuadas de proteínas y grasas saludables en un menú semanal para diabéticos tipo 2. Las proteínas pueden provenir de fuentes como carnes magras, pescado, nueces y legumbres, mientras que las grasas saludables se pueden encontrar en aceite de oliva, aguacates, y pescado graso. Índice La vitamina E es una de las más beneficiosas para los diabéticos debido a sus propiedades antioxidantes. El alfa-tocoferol, su forma más activa, ayuda a reducir la inflamación, mejorar la función de las células pancreáticas y aumentar la sensibilidad a la insulina. Además, se ha demostrado que ayuda a reducir el riesgo de complicaciones como enfermedades cardíacas y nerviosas en personas con diabetes. Se recomienda aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina E como nueces, semillas, aceitunas y espinacas. La vitamina E es esencial para los diabéticos ya que actúa como un antioxidante, reduciendo la inflamación y mejorando la función pancreática. Además, puede aumentar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares y nerviosas. Para aumentar su ingesta se recomienda consumir alimentos ricos en vitamina E. ¿Cuál es el tipo de pan que no aumenta el nivel de azúcar en la sangre? El pan integral es el tipo de pan que no aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Esto se debe a su bajo índice glucémico y a que no genera picos de glucosa en la sangre. Consumir pan integral es beneficioso para la salud, ya que reduce la demanda de insulina y mantiene los niveles de azúcar en sangre estables. Además, el pan integral es rico en fibra y nutrientes esenciales, lo que lo convierte en una opción saludable para incluir en la dieta diaria. El pan integral es una opción saludable para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre gracias a su bajo índice glucémico y a que no provoca picos de glucosa. Además, su alto contenido en fibra y nutrientes lo convierten en una opción beneficiosa para incluir en la dieta diaria y reducir la demanda de insulina. ¿Es beneficioso consumir huevos cocidos para personas con diabetes? Incluir huevos en la dieta de personas con diabetes puede ser beneficioso para regular los niveles de azúcar en la sangre. Los huevos son una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales esenciales, y solo contienen 80 calorías. Además, con un alto valor nutricional, los huevos cocidos son una opción saludable y deliciosa para quienes padecen diabetes. Los huevos son una excelente opción nutritiva para personas con diabetes. Son ricos en proteínas, vitaminas y minerales esenciales, y bajos en calorías. Incluirlos en la dieta puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre. Una forma saludable y deliciosa de consumirlos es cocidos. Planifica tus comidas: Menú semanal para controlar la diabetes tipo 2 en formato PDF Planificar las comidas es fundamental en el manejo de la diabetes tipo 2. Un menú semanal puede ayudarte a tener un control más riguroso de tu dieta y a evitar alimentos que representen un riesgo para tu salud. Descargar un formato PDF puede servir de gran ayuda para organizarte mejor y tener una guía práctica de los alimentos que debes consumir y aquellos que debes evitar. Además, te permite hacer un seguimiento de tu progreso y adaptar tu dieta según tus necesidades y preferencias. Prueba esta herramienta y disfruta de una alimentación saludable. La planificación de las comidas es esencial en el control de la diabetes tipo 2. Un menú semanal en PDF te permitirá organizar tu dieta, evitar alimentos perjudiciales y hacer un seguimiento de tu progreso. Con esta herramienta, podrás adaptar tu alimentación según tus necesidades y preferencias, manteniendo una dieta saludable y equilibrada. Descargar nuestro menú semanal especializado para diabéticos tipo 2 en PDF es una excelente opción si deseas llevar un estilo de vida saludable y controlar tus niveles de azúcar en la sangre. Este menú ha sido diseñado por profesionales en la nutrición y será tu herramienta perfecta para planificar tus comidas sin preocuparte por tu diabetes. Incluye recetas bajas en carbohidratos y ricas en nutrientes esenciales para tu cuerpo. ¡Descárgalo ahora y empieza a cuidar tu salud de la manera correcta! Si buscas controlar tus niveles de azúcar en la sangre y adoptar un estilo de vida saludable, descarga nuestro menú semanal para diabéticos tipo 2 en formato PDF. Diseñado por expertos en nutrición, con recetas bajas en carbohidratos y ricas en nutrientes, este menú te ayudará a planificar tus comidas sin preocupaciones. Empieza hoy mismo a cuidar tu salud de manera efectiva. Seguir un menú semanal para diabéticos tipo 2 es una manera efectiva y práctica de controlar esta enfermedad. Este tipo de dieta promueve una alimentación equilibrada y balanceada, la cual es esencial para mantener niveles de azúcar en la sangre estables y evitar complicaciones de salud. El plan de alimentación que se presenta en el menú diabético ofrece una variedad de opciones saludables y deliciosas que pueden ser adaptadas a las preferencias personales y necesidades nutricionales individuales. Al seguir este plan de alimentación, los diabéticos tipo 2 pueden llevar una vida más saludable, mejorando su calidad de vida y reduciendo el riesgo de complicaciones a largo plazo. En definitiva, un menú semanal para diabéticos tipo 2 en formato pdf es una herramienta útil y accesible para aquellos que buscan llevar una dieta equilibrada y controlar su enfermedad de manera efectiva. Post Views: 5.166 Si quieres conocer otros artículos parecidos a Descarga ya tu menú semanal para diabéticos tipo 2 en PDF puedes visitar la categoría Aprendizaje. Type 2 diabetes is a chronic condition that occurs when your body isn't able to properly use insulin. Insulin is a hormone made by the pancreas. People with type 2 diabetes either can't produce enough insulin, have cells that are resistant to the insulin they make, or have a combination of both. Your blood glucose (blood sugar) rises when your body lacks insulin. The way your body uses insulin can seem complicated. Your body converts the nutrients from your food into glucose. The glucose enters your bloodstream, and then your pancreas is able to release insulin into your bloodstream. Insulin uses glucose as energy to fuel your body or store it for later use. That process doesn't work as it usually does if you have type 2 diabetes. Your cells may be resistant to the insulin your pancreas produces, or your pancreas might not produce enough insulin. The glucose remains in your bloodstream instead of your body using it as energy. High glucose levels in the blood can affect your organs and tissues over time. Getting treatment for type 2 diabetes is important. Complications like heart disease, kidney disease, nerve damage, and vision loss can happen if left untreated. Type 2 diabetes is a common disease that you can manage with the right treatment and lifestyle changes. Type 2 diabetes is the most common type of diabetes mellitus (diabetes), accounting for 95% of all cases. There are subtypes of type 2 diabetes, which include: Mild age-related diabetes (MARD): This is the most common subtype of type 2 diabetes and represents 39% of cases. People with MARD have some difficulty controlling their blood sugar levels. They generally have few complications. The risk of MARD usually increases with age.Mild obesity-related diabetes (MOD): MOD usually affects people who have obesity, representing nearly 22% of cases. People with MOD do not resist insulin. MOD is generally a mild form of type 2 diabetes and causes very few complications.Severe insulin-deficient diabetes (SIDD): This subtype represents about 18% of cases. People with SIDD generally are young and have a healthy weight. They produce little insulin and may have a poor metabolism. Common complications of SIDD are blindness and nerve damage. Severe insulin-resistant diabetes (SIRD): SIRD accounts for about 15% of cases. People with SIRD may have obesity and can have insulin resistance. Kidney and liver issues are common. Some people may have prediabetes. This health condition occurs when your blood sugar is slightly higher than normal but not yet in the range for type 2 diabetes. Prediabetes affects one in three adults in the United States. You can reverse prediabetes through lifestyle changes, such as managing weight, eating nutritious foods, and exercising regularly. You may experience a wide range of type 2 diabetes symptoms. These include: Blurry visionDry skinFatigue and weaknessFeeling very hungry or thirstyFrequent urinationIrritabilityPain, tingling, or numbness in your hands and feetSores, cuts, and bruises that are slow to healUnintentional weight loss Symptoms can sometimes be so mild that you don't even notice any changes in your health. Approximately half of all Americans with type 2 diabetes are unaware of their health condition. The primary cause of type 2 diabetes is insulin resistance. Other factors can also increase your risk of type 2 diabetes—unlike type 1 diabetes, which is not preventable. Risk factors include: Age: Type 2 diabetes affects all ages. People older than 45 are more likely to develop the disease.Family history: Type 2 diabetes is genetic. You are at a higher risk of type 2 diabetes if your family members have the disease.Gestational diabetes: This type of diabetes occurs when you have high blood sugar levels when you are pregnant. Blood sugar levels usually return to normal after giving birth. Gestational diabetes may increase your risk of type 2 diabetes later in life.High blood pressure: Some medications that treat high blood pressure can increase your risk.Low HDL cholesterol: Having low HDL ("good") cholesterol can increase your risk.Physical activity: A lack of exercise puts you at risk of type 2 diabetes. Getting regular exercise can keep your blood sugar low and help your body convert glucose into energy.Polycystic ovary syndrome (PCOS): This hormonal disorder that affects the ovaries. People with PCOS may also have insulin resistance. About half of people with PCOS older than 40 have type 2 diabetes.Smoking: People who smoke are 30% to 40% more likely to have type 2 diabetes than non-smokers.Weight: Obesity has been linked to type 2 diabetes. A healthcare provider can use a few tests that measure your blood sugar levels. They may repeat their testing measures or order multiple tests to confirm or rule out a type 2 diabetes diagnosis. It's best to only receive a diagnosis from a healthcare provider using one of the following tests. Don't diagnose yourself with type 2 diabetes using over-the-counter (OTC) blood testing equipment, like a blood glucose meter. A healthcare provider may ask you to take a fasting plasma glucose (FPG) test. This test requires you to fast for at least eight hours. It's usually best to schedule an FPG test early in the morning so you can fast overnight. You will have to skip breakfast, but you are able to sip on water. A healthcare provider will draw your blood. They will test the blood sample to check your blood glucose levels. Two FPG tests that show a blood glucose level of 126 milligrams (mg) or higher of glucose per deciliter (dL) of blood indicate diabetes. An A1C test measures your average blood sugar levels over the last three months from whenever you take it. You do not need to fast before receiving an A1C test, in contrast to the FPG test. You will give a blood sample, which is usually drawn from a vein in your arm. Your test results will indicate what percentage of your blood proteins are coated with sugar. Normal A1C levels are less than 5.7%, prediabetes is 5.7% to 6.4%, and diabetes is 6.5% or higher. A healthcare provider may sometimes choose to do a random plasma glucose (RPG) test to measure blood sugar levels. This test does not require fasting. A healthcare provider may ask you to take it at any point in the day. They can determine an official diabetes diagnosis if you have 200 mg or higher of glucose per dL of blood. An oral glucose tolerance test (OGTT) diagnoses prediabetes and diabetes. This test requires you to fast overnight before your blood is drawn. A healthcare provider will take a blood sample and ask you to consume a sugary drink. They will repeatedly draw your blood over two to three hours. An OGTT measures how your blood sugar levels respond to the sugary drink. If you have 200 mg or more of glucose per dL of blood after two hours, it is considered diabetes. Urine tests were historically more common to use than blood tests. However, the results are now less accurate than blood test results and are not often used to diagnose diabetes. A healthcare provider may still use a urine test to measure blood sugar if there is any difficulty drawing your blood. They might also use an alternative to a diabetes screening. The goal of treatment is to bring your blood sugar levels down and keep them in a healthy range. Type 2 diabetes treatments can vary based on the severity of your condition, your lifestyle, and your overall health. Some people with type 2 diabetes take oral medications to keep their blood sugar in control. Insulin injections are more common for people with type 1 diabetes. A healthcare provider may offer insulin injections if other treatments aren't working for you. You can often manage your blood sugar by making healthy lifestyle changes, such as: Eating a nutritious diet: A heart-healthy diet helps manage diabetes. Focus on fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and non- or low-fat dairy to keep your blood sugar in check. The American Diabetes Association (ADA) advises following their Diabetes Plate Method. This method involves filling half your plate with non-starchy vegetables, a quarter with lean proteins (e.g., chicken or fish), and a quarter with carbs (e.g., beans and whole grains). Getting regular exercise: Staying active can keep your blood sugar low. Walking, bike riding, and strength training are good options. What's most important is finding exercise that is enjoyable and accessible. Losing weight, if needed: In some cases, obesity can be linked to high blood sugar levels. A healthcare provider may suggest losing a small amount of weight through a healthy diet and moderate exercise. Nearly 90 million adults in the United States have prediabetes. About 84% of these people have no idea their blood sugar is higher than average. It's possible to stop prediabetes and prevent it from progressing into type 2 diabetes. The best way to prevent type 2 diabetes is to shift toward a healthier lifestyle. You can try taking some steps to lower your risk, such as: Building a support system to hold you accountable to your goals Eating a low-fat diet that is high in fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins Exercising regularly Keeping track of your health goals Limiting tobacco and alcohol use The National Diabetes Prevention Program offers a Lifestyle Change Program. This program pairs you with a health coach who helps you change your lifestyle. The coaches can counsel you on adopting a heart-healthy diet, fitting daily physical activity into your schedule, and reducing stress. Some programs are free. Other programs may have a fee, but some insurance plans can help you cover the cost. People with type 2 diabetes may be at risk for other health conditions that can affect their blood sugar levels and overall health. Some of these related conditions include: Chronic kidney disease (CKD): This occurs when your kidneys gradually lose function. CKD can lead to kidney failure if untreated. The disease affects nearly 25% of people with type 2 diabetes. Heart disease: Heart disease may occur in people with type 2 diabetes, affecting about 32.2% of people with the disease. Hyperlipidemia: This refers to a high amount of fat in your blood. Hyperlipidemia impacts more than 75% of people with type 2 diabetes. Diabetes may lower your HDL cholesterol and raise your LDL ("bad") cholesterol and triglycerides. Keeping your blood sugar level within a healthy range can help. Hypertension: Some evidence suggests that hypertension (high blood pressure) affects more than 80% of people with type 2 diabetes. Hypertension also increases your risk of heart disease. Obesity: Obesity is a common risk factor for type 2 diabetes. About 78% of people with type 2 diabetes are overweight or obese. Managing your weight can sometimes help prevent or treat type 2 diabetes. Type 2 diabetes can impact your physical and emotional health. Getting early treatment can improve your symptoms and overall quality of life. You may experience sadness or frustration from time to time if you have a chronic disease. It's OK to feel this way, and it's important to know these feelings are normal. You don't have to deal with type 2 diabetes alone. There are ways to cope with your emotions. Some ways to manage your overall health include: Cooking healthy meals with your loved onesEngaging in your favorite hobbies and spending time with family and friendsFinding a friend to exercise withKeeping in contact with a healthcare provider to ensure you are keeping your blood sugar in controlListening to comforting music and practicing meditation or deep breathingReaching out to a mental healthcare provider if you need additional support Type 2 diabetes can be a life-changing diagnosis. Making healthy changes can help you live a fulfilling life. People with type 2 diabetes do not produce enough or resist insulin. Your blood sugar rises as a result and leaves you at risk for serious complications if untreated. Getting a diagnosis and receiving proper treatment can help you manage type 2 diabetes. You cannot reverse type 2 diabetes, but medication and lifestyle changes can lower your blood sugar. Thanks for your feedback! La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce una cantidad de suficiente de insulina; o cuando el cuerpo se hace resistente a ella. (1) Afortunadamente, para muchos diabéticos tipo 2, una dieta adecuada puede reducir los síntomas e incluso revertir la enfermedad. El punto clave: que el menú sea enfocado en mantener los niveles de glucosa en sangre normales. Para ello, un menú de dieta para diabéticos debe incluir una correcta selección de alimentos con carbohidratos los cuales se deben distribuir a lo largo del día. Para llevar un seguimiento adecuado, los nutricionistas recomiendan tener en cuenta el indicador denominado carga glucémica. Este valor debe mantenerse dentro de los valores 60 y 80. Sigue leyendo para saber como debe ser una dieta para diabéticos tipo 2 con un ejemplo de menú diario con pdf. RELACIONADOS: Los diabéticos tipo 2 deben comer lo mismo que debería comer una persona para mantenerse saludable; con la precaución especial en la calidad y cantidad de alimentos con carbohidratos se consumen a lo largo del día. En un menú para diabéticos tipo 2 limitar el exceso de azúcar debe ser la primera regla. Las consecuencias de comer alimentos dulces pueden ser graves para ellos. Además, en una dieta para diabéticos tipo 2 es de gran importancia hacer un correcto balance de macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas y asegurar un adecuado aporte de nutrientes esenciales. Esto es fundamental para controlar no sólo los niveles de azúcar en sangre, sino también la insulina y otras hormonas de gran importancia para el cuerpo. Reglas básicas en un menú para diabéticos tipo 2: 50-60% de las calorías por carbohidratos complejos (cereales integrales y vegetales) 15% de las calorías por proteínas (huevos, lácteos descremados, carnes magras, etc) 25-30% de grasas (frutos secos, semillas, aceites vegetales, aguacate, etc) Limitar carbohidratos refinados y distribuir los carbohidratos buenos a lo largo del día La carga glucémica no debe ser menor de 60 ni mayor de 80 En un típico menú semanal para diabéticos tipo 2 los carbohidratos complejos de bajo índice glucémico deben ser la principal fuente de energía. Estos alimentos son: cereales integrales, pseudocereales, frutas, etc. En algunos casos, para regular los niveles de insulina los médicos recomiendan una dieta baja en carbohidratos. Sin embargo, este tipo de métodos no deben llevarse a cabo sin la supervisión de un profesional de la salud. Si haces click en el botón, puedes abrir un PDF con un ejemplo de menú semanal para diabéticos tipo 2 con un aporte de 2000 Kcal diarias aproximadas. Dieta para diabéticos tipo 2 – Ejemplo de menú semanal PDF El 80% de los diabéticos tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad (9). Por este motivo, es altamente probable que a los diabéticos los médicos le recomienden bajar el índice de masa corporal. Si bajar de peso es necesario, la regla es simple: reducir la cantidad de calorías en no más de 10-15%. En cuanto a la proporción de carbohidratos, proteínas y grasas debes mantener la misma. Es decir, para perder peso un diabético simplemente debe comer de forma saludable y reducir un poco las porciones. Respetando los grupos de alimentos y carbohidratos que comes por día. Una dieta para diabéticos tipo 2 para adelgazar siempre debe incluir: Los cereales integrales, pseudocereales y sus derivados: avena, arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, son alimentos que permiten mantener niveles de insulina estables. Estos alimentos son carbohidratos complejos de índice glucémico medio, por lo que brindan su energía de forma lenta y no provocan picos de insulina. Por este motivo son alimentos ideales en una dieta para diabéticos tipo 2. Los productos ricos en proteínas: pescados, pollo, huevos, frijoles, lentejas, garbanzos, tofu, y frutos secos: son alimentos importantes en la dieta de un diabético. Permiten mantener el sistema muscular y prácticamente no alteran los niveles de insulina. Los lácteos con lactosa como la leche deben ser consumidos con moderación. Las frutas y verduras aportan vitaminas, antioxidantes, fibra y agua. Este grupo de alimentos tiene compuestos que permiten prevenir enfermedades cardíacas y desarrollar sobrepeso. Las frutas dulces como las uvas, mango, caki y otras frutas exóticas se permiten en cantidades moderadas. Las grasas saludables son fundamentales en una dieta para diabéticos tipo 2. Combinarlas con otros alimentos es esencial para adelgazar, tener un correcto balance hormonal y reducir los picos de insulina. Además, los ácidos grasos Omega-3 presentes en alimentos y pescados de mar azul atún, caballa, sardina, son fundamentales para el correcto funcionamiento del cuerpo y también son fuentes de yodo, zinc y vitamina B12. RELACIONADOS: Si eres diabético tipo 2 y te has decidido por hacer dieta seguramente tengas varias preguntas. Aquí van preguntas y respuestas sobre cómo debe ser un menú para diabéticos. Para evitar la hipoglucemia, (niveles extremadamente bajos de glucosa en sagre) se deben evitar largos periodos de ayuno. En una dieta para diabéticos tipo 2 se deben respetar los tiempos de distribución de los carbohidratos a lo largo del día. Esto es comer unos 250 gramos de carbohidratos distribuidos en al menos 4 veces en el día. Si los diabéticos tipo 2 pueden comer carbohidratos. Lo ideal en una dieta para diabéticos tipo 2 es incluir carbohidratos con índice glucémico medio: quinoa, amaranto, trigo sarraceno y avena. De esta manera no sólo se sentirá más satisfecho sino que moderará los niveles de glucosa en sangre. Si, una dieta para diabéticos tipo 2 es es uno de los tratamientos más efectivos y elegidos por los médicos para diabéticos de este tipo. De todas maneras, no siempre garantiza que se revierta. En algunos casos la influencia genética puede ser mayor. Un diabético tipo 2 puede comer azúcar en cantidades muy limitadas. Debe reservarse el momento para situaciones especiales. Además en estos momentos es recomendable incluir alimentos con fibra para evitar la hiperglucemia. 5. ¿Los endulzantes se permiten en la dieta? En una dieta para diabéticos tipo 2, se recomienda sustituir el azúcar y la miel por sustitutos de azúcar (sucralosa, stevia, xilitol, etc) Sin embargo, exagerar con su consumo no es recomendado para diabéticos. Los estudios han comprobado que el uso de endulzantes puede aumentar las ganas de comer alimentos dulces. (11, 12) Si una persona tiene prediabetes o diabetes, debe tener especial cuidado con el consumo de alimentos con alto índice glucémico. Los productos de panadería, dulces, y todos los productos con alto contenido de azúcar deben considerarse prácticamente prohibidos. Esto no quiere decir que no deban eliminar completamente de la dieta, sino regularlos responsablemente. A continuación se describe una lista de alimentos no recomendados en una dieta para diabéticos tipo 2 (3): Azúcar Miel Pan blanco Arroz blanco Pasta Fruta deshidratada Helados con azúcar Choclates (blanco y con leche) Dulces Mermeladas Alcohol y tragos con azúcar Refrescos Cerveza Para los diabéticos es fundamental hacer ejercicio físico. Una dieta para diabéticos tipo 2 complementada con deportes va a incluso poder revertir esta enfermedad. Sin embargo, los diabéticos deben tener precauciones especiales al hacer ejercicio físico. Tener a mano siempre alimentos con carbohidratos y no excederse con las intensidades. Ademaps, un diabético con glucemia descontrolada debe hacerse un análisis siempre antes de comenzar a entrenar. Los mejores ejercicios y deportes para diabéticos son los ejercicios aeróbicos a intensidad media: bicicleta, caminar, nadar. Los ejercicios como el boxeo, el kick boxing y los deportes a alturas no son recomendados para diabéticos. Esto es debido a los riesgos que se corren en el sistema cardiovascular. (10) Existen distintas pruebas y análisis para saber si una persona tiene diabetes. El más utilizado es el análisis de glucemia en ayunas. Cuando el resultado de este análisis es superior a los 126 mg/dL dos veces consecutiva la persona es diagnosticada con diabetes. (5) Los análisis de diabetes se recomiendan cuando hay parientes cercanos diabéticos. Así como en personas con sobrepeso u obesidad que no realicen ejercicio y lleven una dieta no saludable. Si el resultado ha dado positivo el tratamiento más simple y efectivo es una dieta para diabéticos tipo 2. RESUMEN En una dieta para diabéticos tipo 2 el azúcar y otros carbohidratos simples deben limitarse al máximo. Para regular los niveles de insulina, es esencial distribuir los alimentos con índice insulínico medio o bajo - cereales y pseudocereales integrales a lo largo del día. Un menú de dieta para diabéticos tipo 2 debe seguir las reglas de una alimentación saludable. Complementar el menú de dieta con ejercicio es el método más efectivo para que un diabético pueda regular los niveles de azúcar en sangre. 1.Diabetes OMS Fuente 3.Diabetes SEMI. Fuente 4.Plan de alimentación para diabéticos. Fuente 5.Diagnóstico de diabetes. Fuente 6.Índice de masa corporal y su relación con hiperglucemia. Fuente 7.Diabetes y las enfermedades renales. Fuente 8.Corazón y diabetes. Fuente 9.Guía de práctica clínica sobre diabetes tipo 2. Fuente 10.Guía práctica de actividad física y diabetes. Fuente