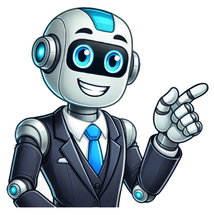
I'm not a robot



Dieta para la glucosa alta

x La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Una de las claves para controlar los niveles de glucosa en sangre y prevenir complicaciones es seguir una alimentación saludable y equilibrada. En este sentido, el menú para bajar la glucosa se convierte en una herramienta fundamental para las personas que viven con diabetes. En este artículo, te presentamos algunas opciones saludables para diseñar un menú que te ayude a controlar los niveles de glucosa de manera efectiva. RELACIONADOS: El desayuno es una de las comidas más importantes del día, especialmente para las personas con diabetes. Una buena opción es incluir carbohidratos complejos que se absorben lentamente y evitan los picos en los niveles de glucosa en sangre. Algunas opciones son: Pan integral o de centeno con queso fresco y tomate. Yogur natural bajo en grasas con frutos secos y frutas frescas. Huevos revueltos con vegetales y una rebanada de pan integral. Batido de fruta con leche o yogur natural. El almuerzo es otra de las comidas importantes del día, y es fundamental elegir opciones saludables que no desequilibren los niveles de glucosa en sangre. Algunas opciones para el menú de la comida son: Ensalada verde con pollo a la plancha, nueces y una cucharada de vinagreta. Pescado a la plancha con una ensalada de vegetales al vapor. Arroz integral con pollo asado y una ensalada de vegetales crujientes. Sopa de verduras con un plato de ensalada verde y una rebanada de pan integral. La cena es una de las comidas más ligeras del día, y es importante elegir opciones saludables para evitar los picos de glucosa en sangre durante la noche. Algunas opciones de menú para la cena son: Ensalada de aguacate y pimiento con pollo y una cucharada de vinagreta. Pescado al horno con una guarnición de arroz integral y verduras al vapor. Hamburguesas de carne magra con acompañamiento de ensalada de aguacate. Pollo a la plancha con verduras al horno y una rebanada de pan integral. Los snacks son una buena opción para mantener el nivel de glucosa en sangre estable durante todo el día. Es importante elegir opciones saludables que no contengan un alto contenido de carbohidratos simples y grasas saturadas. Algunas opciones de snacks para el menú diario son: Fruta fresca como manzanas, peras, fresas o arándanos. Frutos secos como nueces, almendras, pistachos o avellanas. Queso bajo en grasas con una rebanada de pan integral. Palitos de verduras crudas con hummus o salsa de yogur. Un menú para bajar la glucosa es una herramienta fundamental para las personas con diabetes que buscan controlar los niveles de glucosa en sangre y prevenir complicaciones. Es importante elegir opciones saludables y equilibradas para cada una de las comidas del día, y asegurarse de incluir carbohidratos complejos, proteínas magras, verduras y frutas frescas. Además, es importante evitar los alimentos procesados, la comida rápida y los snacks que contienen alto contenido de grasas y carbohidratos simples. Con una alimentación saludable y un menú equilibrado, las personas con diabetes pueden vivir una vida plena y activa. Puntos clave:Si tiene diabetes tipo 2, practicar hábitos alimenticios saludables puede reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes. Incluso puede reducir su necesidad de medicamentos. Los alimentos buenos para la diabetes incluyen: Alimentos integrales mínimamente procesados, frutas y vegetales ricos en fibra, proteínas magras, grasas saludables y cantidades moderadas de carbohidratos complejos.Seguir una dieta para la diabetes le ayuda a pasar más tiempo dentro de su intervalo objetivo de glucosa. Y con menos altibajos, comenzará a tener más energía y podrá volver a hacer las cosas que le gustan.La diabetes es una afección crónica que afecta a más de 37 millones de estadounidenses. De las más de 30 millones de personas que tienen diabetes, aproximadamente el 95% vive con diabetes tipo 2, lo que la convierte en el tipo de diabetes más común.Independientemente del tipo de diabetes que tenga, comer de manera saludable para su diabetes le ayudará a mantener sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre dentro del intervalo objetivo. Esto le ayudará a sentirse mejor y a reducir el riesgo de complicaciones de salud relacionadas con la diabetes. Profundicemos en el tema.¿Qué es una dieta para la diabetes?Una dieta para la diabetes apoya las necesidades de salud específicas y le ayuda a estar más tiempo dentro de su intervalo objetivo de glucosa. También le permite disfrutar de comer y sentirse bien física y mentalmente. Promotional Disclosureinfo_outlinedSave on popular GLP-1 AgonistsTake control of your health. With GoodRx, you may be eligible to save even more on popular treatments.Una dieta para la diabetes comparte muchas similitudes con otros planes de alimentación saludable conocidos. De hecho, muchos de los principios de una alimentación saludable son los mismos. Esto es cierto ya sea que coma simplemente para sentirse bien o coma para su corazón, cerebro o diabetes. Una dieta saludable para la diabetes prioriza: Carbohidratos complejos y cereales integrales: pan o pasta integrales, quinoa, arroz integral o salvaje, avena, galletas saladas con semillas y semillas de chía o lino Proteína magra: pavo o pollo sin piel, pescado, tofu, frijoles, tofu, huevos y yogur naturalFibra de vegetales frescas o congeladas sin almidón: brócoli, coles de Bruselas, vegetales de hojas verde (col rizada y espinacas), judías verdes, espárragos y bayas Grasas saludables: frutos secos, aguacates, aceites vegetales y de semillas y pescado azul Bebidas simples: agua, agua carbonatada sin azúcar y té y café sin azúcarComer saludable para la diabetes también significa reducir: Carbohidratos refinados: pan blanco, arroz blanco o pasta y bolleríaVegetales con almidón: papas y maízAlimentos ultraprocesados: meriendas empaquetadas, productos horneados industriales, comidas rápidasCarnes procesadas: fiambres, proteínas fritas, tocino, salchichas y perritos calientes (hot dogs)Alimentos con alto contenido de sal: papas fritas y alimentos envasadosAlimentos con azúcares agregados: galletas, productos horneados, postres endulzados Grasas animales saturadas: mantequilla y carne rojaGrasas no saludables: alimentos precocinados y fritos, como papas fritas, nuggets y alitas de pollo Bebidas endulzadas: refrescos, bebidas deportivas, bebidas de cafeína llenas de azúcarLos expertos de la American Diabetes Association (ADA) también enfatizan la importancia de encontrar la dieta adecuada para la diabetes en su Nutrition Consensus Report (Informe de Consenso de Nutrición). Esos expertos recomiendan:Planes de alimentación individualizados: No existe una dieta de “talla única” para la diabetes. Las personas deben colaborar con un dietista registrado para determinar los mejores tamaños de porción de carbohidratos, proteínas y grasas. Elección: La gente necesita elección y variedad. También debería poder seguir un patrón de alimentación que funcione mejor para usted, ya sea que siga una dieta vegetariana, pescetariana, mediterránea u otra. Objetivos realistas: Las dietas restrictivas que no encajan con su estilo de vida no funcionarán a largo plazo. Para hacer cambios duraderos, establezca metas realistas.¿Cuáles son los beneficios de una dieta para la diabetes?Tomar un plato saludable y balanceado ayudará con algo más que la diabetes. Puede mejorar la salud cardiovascular (corazón) y ayudar a mejorar la energía, el deseo de estar activo y la capacidad para aprovechar al máximo cada día. Al comer una variedad de alimentos aptos para la diabetes en las porciones correctas, estará en camino hacia un estado más saludable.Cuanto más tiempo pase dentro de su intervalo objetivo de glucosa, mejor se sentirá. Seguir una dieta para la diabetes puede ayudarle a:Estabilizar los niveles de glucosa en la sangreMejorar el tiempo que pasa dentro de su intervalo objetivo de glucosaAlcanzar su meta de hemoglobina A1C (HbA1C o A1C)Mantener un peso saludableMejorar la salud de su corazónEvitar complicaciones de la diabetes, como enfermedad renal (nefropatía), daño a los nervios (neuropatía) y daño a los ojos (retinopatía) Crear un plan de dieta para la diabetes tipo 2Seguir una dieta para la diabetes no es tan complicado como cree. Para comenzar, un dietista registrado de su equipo de atención aprenderá más sobre sus hábitos alimenticios, objetivos de salud y niveles de actividad. A partir de ahí, decidirán juntos qué funcionará mejor para usted.Llevará algo de práctica y seguimiento para comprender cómo los diferentes alimentos afectan sus niveles de glucosa, así que tenga paciencia consigo mismo. Si bien hay una curva de aprendizaje, encontrará una forma de equilibrar el disfrute de la comida con opciones saludables. Vigilar su glucosa con un glucómetro o un medidor continuo de glucosa (MCG) le ayudará a tomar decisiones y ajustar sus medicamentos.Si siente agobio por poner en práctica las recomendaciones, es muy normal. Las personas con diabetes generalmente usan uno de dos métodos: contar los carbohidratos o el método del plato. Ambas son estrategias exitosas para mantener su salud con diabetes.Método del plato contra la diabetesEs posible que prefiera el método del plato porque es una manera fácil de crear comidas nutricionalmente equilibradas sin los cálculos y medidas que requieren otros métodos. Al mantener sus porciones bajo control, se beneficiará de una glucosa en la sangre más estabilizada.El método del plato contra la diabetes fomenta las siguientes porciones: Proteínas: ¼ del plato Carbohidratos: ¼ del platoVegetales sin almidón: ½ del platoMétodo de contar los carbohidratosAlgunas personas prefieren contar los carbohidratos. Con este método, realiza un seguimiento (conteo) de los carbohidratos en su dieta. Esto se debe a que todos los carbohidratos pueden afectar a su glucosa. Leer las etiquetas de nutrición para conocer los tamaños de las porciones y los carbohidratos totales ayuda a orientar sus elecciones. Las diferentes opciones y cantidades de carbohidratos pueden afectar a su glucosa en la sangre de diferentes maneras. Pero no se preocupe, no necesita averiguar cuáles son las mejores cantidades. Su equipo de atención de la diabetes le proporcionará objetivos de carbohidratos para sus comidas y meriendas; estos varían entre las personas.Las aplicaciones para teléfonos inteligentes también pueden ayudar a contar los carbohidratos y manejar la diabetes. Hay muchos para elegir, incluidos MyFitnessPal, mySugr y Fooducate.Más apoyoDespués de aprender los componentes básicos de su dieta, el Food Hub de la ADA es un gran recurso. En una parada rápida, puede encontrar recetas médicas aptas para personas con diabetes, planificar comidas y hacer una lista de la compra. Mejores alimentos para las personas con diabetesMás allá del método que elija (contar los carbohidratos o el método del plato), es importante observar más de cerca sus elecciones de alimentos. La buena noticia es que la mayoría de los alimentos no están prohibidos para las personas con diabetes. Todavía puede disfrutar de una variedad de alimentos sin renunciar a todo lo que le gusta. Dicho esto, algunas elecciones de alimentos son más inteligentes que otras. A su vez, facilitarán el manejo de la diabetes y los niveles de glucosa. Los mejores alimentos para las personas con diabetes se dividen en cuatro grupos: Carbohidratos complejos FibraProteína magraGrasas saludablesProfundicemos en cada uno de estos grupos. Carbohidratos complejosLos carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. El cuerpo los descompone en glucosa, que luego se absorbe en las células y tejidos para alimentar las funciones del cuerpo. Aquí está la cosa: no todos los carbohidratos son iguales. Algunos carbohidratos (carbohidratos simples) se digieren rápidamente y provocan un aumento en los niveles de glucosa en la sangre. Los carbohidratos simples incluyen siropes, miel, refrescos y concentrados de jugo de frutas. Estos carbohidratos se conocen como alimentos de alto índice glucémico (IG). El índice glucémico es una medida de la rapidez con que un alimento hace que aumenten los niveles de glucosa en la sangre.Por otro lado, los carbohidratos complejos se digieren más lentamente y proporcionan una fuente de energía más sostenida. Estos tienen un IG más bajo. Y algunos carbohidratos son más saludables que otros. Por ejemplo, los cereales integrales son carbohidratos multifuncionales: proporcionan energía, pero también son una buena fuente de nutrientes y fibra (más información sobre la importancia de la fibra a continuación). Como parte de una dieta saludable para la diabetes, elija carbohidratos complejos sin procesar como: FrijolesPanes integralesAvenaVegetales con almidón (como guisantes, calabaza de invierno y batata)Si necesita carbohidratos simples, tenga en cuenta que algunos son más saludables que otros.Elija carbohidratos simples y naturales que sean una fuente de nutrientes, como fibra, vitaminas y minerales. Esto incluye frutas y productos lácteos como la leche. Las pautas generalmente recomiendan que las mujeres tomen alrededor de 3 porciones de carbohidratos por comida y que los hombres tomen alrededor de 4 porciones por comida. Una sola porción de carbohidratos es de 15 g. Esto puede ser:⅓ taza de arroz cocido3 tazas de palomitas de maíz infladas con aire1 fruta entera pequeña (como una manzana o nectarina)½ taza de guisantes verdes½ taza de frijolesPara obtener los mejores resultados, siga las recomendaciones de su equipo de atención de la diabetes. Le ayudarán a personalizar un plan de alimentación que funcione mejor para usted.FibraLa fibra se encuentra en frutas, vegetales, granos y otros alimentos de origen vegetal. Es buena para la digestión, el colesterol y la salud del corazón. A medida que la fibra viaja a través de su tracto digestivo, ayuda a crear una sensación de saciedad sin elevar los niveles de glucosa. La fibra incluso ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre. Por todas estas razones, la fibra es una parte esencial de su dieta diaria.Los alimentos que son naturalmente altos en fibra incluyen:FrijolesFrutas y vegetalesFrutos secosCereales integralesEstos son algunos ejemplos de los tamaños de las porciones de alimentos ricos en fibra:1 taza de frambuesas (8 g de fibra)½ taza de lentejas cocidas (7.8 g de fibra)3 tazas de palomitas de maíz (5.8 g de fibra)1 taza de zanahorias crudas (3.6 g de fibra)1 oz de almendras (3.5 g de fibra)Las pautas recomiendan 14 g de fibra por cada 1,000 calorías que consume. Eso equivale a alrededor de 25 g a 38 g por día. Si agregar fibra a su dieta es algo nuevo para usted, es posible que experimente algo de hinchazón y gases. Si este es su caso, asegúrese de aumentar lentamente su consumo de fibra.Proteína magraLa proteína es una parte clave de una dieta saludable para todos. Y esto es especialmente cierto cuando se vive con diabetes.Esto se debe a que las proteínas demoran más en digerirse que los carbohidratos y tienen menos efecto sobre los niveles de glucosa en la sangre, lo que las convierte en una opción inteligente en todas las comidas y meriendas.Al igual que con los carbohidratos, elija proteínas que realicen múltiples funciones. Priorice las fuentes de proteínas que son bajas en colesterol y que den beneficios adicionales, como vitaminas, minerales, ácidos grasos omega-3 y fibra. Los ejemplos de fuentes saludables de proteínas de origen animal incluyen:SalmónHuevosRequesónPavo molidoQuesoAtúnCarne de vacuno alimentado con hierba o pastoPechuga de polloTambién hay fuentes de proteínas de origen vegetal. Las proteínas de origen vegetal tienen algunas ventajas adicionales. Contienen fibra y tienen menos colesterol que muchas proteínas animales, lo que las convierte en una buena opción para la diabetes.Los ejemplos de proteínas de origen vegetal incluyen:QuinoaNuecesAlmendrasSemillas de girasolLentejasMantequilla de maníHummusTofuTempehFrijolesTrate de elegir una variedad de fuentes de proteínas a lo largo del día, ya que las diferentes proteínas contienen diferentes nutrientes.Trate de consumir al menos 1 oz (7 g) de proteína en cada refrigerio y de 2 oz a 3 oz (14 g a 21 g) de proteína en sus comidas.Grasas saludablesLas grasas dietéticas son una parte importante de una dieta saludable, por lo que no debe evitarlas. Es posible que se sorprenda al saber que ciertas vitaminas (A, D, E y K) requieren grasas para ser absorbidas y utilizadas por el cuerpo. La grasa dietética es una fuente de energía y da una sensación de satisfacción y plenitud durante algún tiempo después de las comidas, sin mencionar que sabe bien. Pero es importante tener en cuenta el tipo y la cantidad de grasa que elija.Aquí le mostramos cómo navegar por los diferentes tipos de grasas en su dieta:Elija grasas no saturadas. Estas son grasas “buenas para usted” que dan la mayor cantidad de beneficios para la salud. Pueden ser poliinsaturados (nutrientes esenciales que el cuerpo no puede producir) o monoinsaturados. Modere las grasas saturadas. Estas son menos saludables que las grasas no saturadas. Por lo general, son sólidas a temperatura ambiente. Las grasas saturadas están naturalmente presentes en los productos animales, como la carne, la mantequilla, el queso y las fuentes vegetales como el aceite de coco. Mantenga la cantidad de grasas saturadas que come por debajo del 10% de sus calorías totales. Evite las grasas trans. También llamados "aceites parcialmente hidrogenados", estas grasas no saludables son líquidas a temperatura ambiente. Son perjudiciales para la salud del corazón, ya que elevan el colesterol malo y reducen el colesterol bueno. Revise las etiquetas de los productos procesados, horneados y otros alimentos precocinados como galletas saladas, ciertos tipos de mantequilla de maní y cremas para café. Las grasas dietéticas son altas en calorías. Por lo tanto, es importante elegir grasas saludables y al mismo tiempo controlar el tamaño de las porciones. Una dieta saludable para las personas con diabetes favorece las grasas no saturadas, como las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Las grasas poliinsaturadas, específicamente los ácidos grasos poliinsaturados omega-3, ayudan a reducir los niveles de grasas en la sangre (triglicéridos) en personas con niveles altos. Este tipo de grasas son una parte importante de una dieta equilibrada.Entre las buenas fuentes de grasas poliinsaturadas se incluyen: CanolaHaba de sojaLinazaNuecesGermen de trigoChíaMariscos, especialmente pescados grasos como el salmón, el arenque y la caballaLas grasas monoinsaturadas, especialmente las grasas monoinsaturadas de origen vegetal, protegen contra las enfermedades del corazón. Entonces, siempre que sea posible, pruebe estas fuentes vegetales de grasas monoinsaturadas: Frutos secosSemillasMantequillas de frutos secosAguacateAceite de olivaLas mejores bebidasDado que las bebidas son líquidas, se digieren rápidamente y llegan al flujo sanguíneo más rápido que los alimentos que mastica. Por lo tanto, a menos que su nivel de glucosa en la sangre sea bajo, es mejor evitar por completo los jugos de frutas, las gaseosas y otras bebidas azucaradas. En términos de bebidas saludables, nada supera al agua. El agua natural, carbonatada con gas y sin gas son buenas opciones.Otras bebidas bajas en carbohidratos que no elevan los niveles de azúcar en la sangre incluyen:Leche de almendras sin azúcarAgua carbonatada saborizada y sin azúcar (como La Croix y Spindrift)Té sin azúcar (como té de hierbas, verde o negro)Café negroAgua con infusión (como agua con frutas o hierbas añadidas)¿Pueden las personas con diabetes tomar bebidas alcohólicas?En general, sí. Siempre y cuando su proveedor de atención médica esté en acuerdo, y usted monitoree su glucosa regularmente, puede tomar bebidas bajas en carbohidratos con moderación. Sin embargo, debe tener en cuenta que: tomar bebidas alcohólicas con diabetes puede dificultar el manejo de los niveles de azúcar. Las bebidas alcohólicas pueden subir o bajar los niveles de glucosa en la sangre. Aquí hay algunas maneras de mantenerse seguro si tiene diabetes y quiere tomar bebidas alcohólicas:Pregunte a su proveedor de atención médica. Algunos medicamentos para la diabetes no son compatibles con el alcohol. Nunca beba con el estómago vacío. Esto aumentará el riesgo de hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre).Elija su bebida sabiamente. Si quiere tomar bebidas alcohólicas, revise lo que hay en su bebida. Limite o evite los siropes, endulzantes, jugos de frutas y refrescos regulares agregados.Conozca los tamaños de sus porciones. Una sola bebida equivale a 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza o 1.5 onzas de licor (como vodka, ron o ginebra).Trate de apegarse a las pautas de la ADA sobre cuánto beber. La ADA recomienda que las mujeres no tomen más de 1 bebida alcohólica al día, mientras que los hombres no deben tomar más de 2 bebidas. Planifique las comidas a lo largo del díaEn la diabetes, el cuerpo tiene un mal funcionamiento de la insulina: no produce suficiente insulina o la insulina que produce no funciona de manera eficiente.Para ayudar al cuerpo a aprovechar al máximo lo que tiene y ayudar a que los medicamentos para la diabetes funcionen lo mejor posible:Coma en horarios regulares a lo largo del día. Tome aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en las comidas.Evite saltarse comidas o no comer durante largos periodos de tiempo. No está del todo claro si el ayuno intermitente es una buena opción para las personas que viven con diabetes.Tenga como meta de:Desayunarse dentro de los 90 minutos siguientes de haberse despertado.Comer al menos cada 4 a 5 horas durante el resto del día. Dejar de comer al menos 1 hora antes de irse a dormir, o mucho más antes si le preocupa el reflujo gastroesofágico (ERGE).Ejemplos de menúsA continuación se muestra un ejemplo de cómo se ve el método del plato como un plan de comidas. Incluye comidas simples y balanceadas hechas de alimentos nutritivos que lo mantendrán lleno después de las comidas.El desayuno puede incluir:2 huevos revueltos1 taza de champiñones y pimientos salteados en 1 cucharadita de aceite de aguacate1 rebanada de pan integral cubierto con ¼ de aguacate½ taza de arándanos1 a 2 tazas de café o téUn refrigerio puede incluir:1 taza de vegetales en rodajas (como pepinos, zanahorias o guisantes)¼ taza de hummusEl almuerzo puede incluir:Enrolado (wrap) de pavo (pavo rebanado de 3 oz, wrap integral, ½ aguacate, lechuga y tomates)1 taza de chile vegetarianoEnsalada cubierta con aderezo de vinagreta frescaOtra merienda puede ser:1 porción de galletas saladas integrales1 onza de quesoLa cena puede incluir:3 onzas de salmón al horno1 batata pequeña, horneada1 taza de judías verdes salteadasEnsalada pequeña con 1 cucharada de aderezoMeriendas y golosinas saludablesEs posible que descubra que con frecuencia tiene hambre entre comidas. Esto es normal y esperado, y es por eso que es tan importante estar preparado con refrigerios saludables. Los refrigerios dan la energía necesaria entre comidas, por lo que pueden ayudarle a evitar comer en exceso y mantener la glucosa dentro del intervalo objetivo. Meriendas inteligentes: si han pasado menos de 2 a 3 horas desde su última comida, es posible que desee considerar un refrigerio bajo en carbohidratos. Si han pasado más de 3 a 4 horas desde su última comida, puede ser apropiado una merienda alta en carbohidratos. Esto puede ayudar a evitar que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado.Las opciones de meriendas bajas en carbohidratos (15 g de carbohidratos o menos) pueden incluir:½ taza de edamames1 taza de guisantes dulces y ¼ de taza de hummus15 uvas y un palito de queso1 a 2 huevos durosLas meriendas ricas en carbohidratos que incluyen una porción de carbohidratos y una porción de proteína pueden incluir:1 taza de arándanos con ½ taza de requesón1 rebanada de pan integral con 1 a 2 oz de pavo1 oz de queso natural con una fruta pequeñaDulcesUn diagnóstico de diabetes no significa que no pueda comer postre o algo dulce. Las golosinas ocasionales tienen su lugar en una dieta saludable, ya que pueden ayudar a prevenir sentimientos de privación, que pueden conducir a comer en exceso.En ocasiones, necesitará comer carbohidratos de acción rápida para corregir los niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglucemia). Tenga a mano un dulce favorito para los niveles bajos. De lo contrario, incluya los postres contando los carbohidratos o usando el método del plato para la diabetes. Al equilibrar sus opciones, encontrará espacio para satisfacer su gusto por lo dulce. Dicho esto, es importante medir su glucosa para ver cómo sus elecciones afectan el manejo de su diabetes. Saber qué funciona, y qué no, puede capacitarlo para hacer mejores ajustes en el futuro. A veces, una simple caminata después de las comidas puede ayudarle a disminuir los picos de glucosa. Obtenga ayuda personalizadaNo está solo en este viaje. Considere buscar un experto local si desea ayuda personalizada de alguien fuera de su equipo de atención para crear un plan personal que tenga en cuenta su presupuesto, condiciones de salud y alergias.En general, el seguro cubrirá una visita de diabetes con un dietista certificado cada año. Comuníquese con su compañía de seguros y pregunte si es un beneficio cubierto. De esta manera, puede evaluar sus objetivos dietéticos y hacer ajustes anuales con apoyo profesional. Aquí hay algunos recursos para comenzar:Dietista registradoEducador en diabetesEndocrinólogoEs importante tener en cuenta que, si bien hay mucha información sobre varias formas de comer con diabetes, no todas provienen de fuentes o profesionales acreditados. Con todas las modas y tendencias dietéticas que existen, es importante verificar cada fuente de información. Cuando sea posible, busque recursos que estén respaldados por evidencia científica y escritos por profesionales de la salud calificados u organizaciones confiables.El objetivo con la diabetes es crear cambios sostenibles a largo plazo, ya que estos mejorarán el tiempo que pasa en su intervalo objetivo de glucosa y su salud en general. Nunca es demasiado tarde para hacer cambios. Y las mejoras pequeñas y constantes marcarán la diferencia.Si necesita más información o recursos, estos son algunos buenos lugares para comenzar:American Diabetes AssociationCentros para el Control y la Prevención de EnfermedadesDietary Guidelines for Americans (Pautas dietéticas)Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y RenalesEscrito por:Jewels Doskicz, RN, BAJewels Doskicz, RN, BA, is an Arizona-based registered nurse with 22 years of hospital-wide clinical nursing experience and 11 years of medical writing and editing experience. She was a former healthcare content creator for a digital health tool at HealthLoop and director of clinical content operations at GetWellNetwork.Edited by:Mandy Armitage, MDMandy Armitage, MD, has combined her interests in clinical medicine with her passion for education and content development for many years. She served as medical director for the health technology companies HealthLoop (now Get Well) and Doximity.Revisado por:Sophie Vergnaud, MDSophie Vergnaud, MD, is the Senior Medical Director for GoodRx Health. An experienced and dedicated pulmonologist and hospitalist, she spent a decade practicing and teaching clinical medicine at academic hospitals throughout London before transitioning to a career in health education and health technology.Our editorial standardsMeet our expertsGoodRx Health tiene estrictas políticas de citas y referencias y depende de fuentes primarias como organizaciones médicas, agencias gubernamentales, instituciones académicas y revistas científicas revisadas por pares. Lee nuestras pautas editoriales para aprender más sobre cómo nos aseguramos de que nuestro contenido sea preciso, completo e imparcial.Learn How to Lower Your A1CJoin our 12-week newsletter series that has the lifestyle, diet, and medication information you need to help lower your A1C.By signing up, I agree to GoodRx's Terms and Privacy Policy, and to receive marketing messages from GoodRx.