

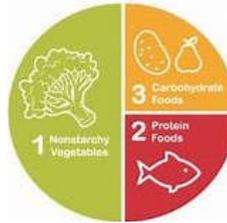


Nourishing News- 5 Maneras Equilibrar Azúcar en la Sangre

Con incidencia de diabetes y tasas de pre-diabetes en aumento, equilibrio del azúcar en sangre se vuelve aún más importante. Comer *sano* y estilo de vida activo no solo apoyan buena salud, también juegan papel importante en equilibrio de niveles de azúcar en sangre.

Comience con un Plato Equilibrado

Cuando se trata de lo que está en su plato, no es sólo el tipo de comida, sino la porción y balance para mantener azúcar en *sangre* bajo control. Crear plato quilibrado con:



- ◆ Llenar la mitad de su plato con verduras sin almidón incluyendo: brócoli, tomates, ejotes, espinaca, espárragos y ensaladas verdes.
- ◆ Un cuarto *proteína* magra, enfoque en pescado y aves.
- ◆ Un cuarto de carbohidratos sanos; un grano entero como bulgur o *quinoa*, legumbres o una papa pequeña.
- ◆ Adornar con grasa sana como aguacate o aceite de oliva.

Combine Carbs con Proteínas Magras y/o Grasas Sanas

Siempre coma proteína magra y/o una grasa sana con frutas, *granos* y verduras con almidón. Esto puede ayudar retrasar digestión de carbs, minimizando *picos* azúcar en sangre.

Como bocadillo, comer yogur griego con bayas o una manzana con tiras de *queso*.

Estar Consciente de Carbohidratos (Carbs)– Conozca Sus Carbohidratos

Carbs son la energía preferida para el cuerpo, ya que ofrecen variedad de nutrientes y desempeñan una parte importante de una dieta equilibrada. Sin embargo, tienen el mayor *impacto* en el azúcar en la sangre y deben elegirse sabiamente. No todos carbs son iguales.

- ◆ Enfóquese en carbohidratos enteros mínimamente procesados y densos en nutrientes. Son ricos en fibra, vitaminas & minerales y sin azúcar añadido. La fibra en estos carbohidratos retrasa la absorción de azúcar en la sangre.
- ◆ Reducir carbohidratos *refinados* y altamente procesados, incluyendo dulces, chips, jugos, bebidas endulzadas y postres. Carbs en estos alimentos se absorberán rápidamente debido al contenido mínimo de fibra y elevarán el azúcar en la sangre. Revise Etiqueta de Nutrición en alimentos envasados para ver si hay azúcar agregada, manteniéndola lo más baja posible.
- ◆ Espaciar los carbohidratos a través del día para prevenir altos y bajos de azúcar en la sangre.



Comer a Intervalos Regulares Trate de comer comidas/bocadillos aproximadamente 3-5 horas de diferencia. Evite pasar largos períodos sin comer, ya que esto puede resultar en nivel bajo de azúcar en la sangre. Esto puede llevar a antojos de carbs, especialmente *dulces*, aumentando azúcar en sangre. Adelántese al *hambre* y mantenga azúcar en sangre al comer comidas/bocadillos balanceados a intervalos regulares.



WORD SEARCH Buscar palabras oscuras y de lado aquí.

P	J	O	J	D	U	H	O	Q	N	Q	J
M	R	E	S	U	T	C	T	U	O	E	S
D	E	O	D	E	H	Y	C	I	M	W	F
H	U	J	T	H	U	S	A	N	G	R	E
A	V	L	O	E	G	Q	P	O	C	Q	C
M	E	X	C	R	I	E	M	A	O	W	O
B	H	R	A	E	A	N	I	V	Q	N	K
R	Q	N	Z	M	S	R	A	N	A	J	N
E	O	K	A	N	I	L	U	S	N	I	P
S	M	E	R	E	F	I	N	A	D	O	S
E	H	S	Y	I	S	O	C	I	P	K	G
B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	P	Y



Manténgase Físicamente Activo

Actividad física puede *mejorar* nivel azúcar en sangre y ayudar a que *insulina* funcione mejor. Actividad regular también ayuda lograr/mantener peso sano.

- ◆ Elija actividad, comience lentamente y aumente.
- ◆ Intente diferentes actividades para mantener su interés y para obtener los máximos *beneficios*.
- ◆ Objetivo son 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. Esto se puede dividir, no es necesario que sea todo a la vez.

Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.