



¡Suscríbete a nuestro boletín electrónico!

Síguenos:


[Cupón](#)
[Compra ya](#)


## Dieta para diabéticos - Dieta equilibrada

### Una dieta equilibrada es una dulce forma de vivir

Ningún alimento está totalmente prohibido para las personas con diabetes. Si ya llevas una dieta saludable, no es necesario que hagas GRANDES cambios, sino simplemente prestar más atención a las cantidades. Los carbohidratos, incluyendo los de alimentos tales como frutas, pan, arroz, pasta y maíz, pueden y deben ser parte de una dieta balanceada. Para controlar el azúcar en la sangre, lo más importante es cuántos carbohidratos comes a la vez, incluidos los dulces.

Muchos alimentos contienen carbohidratos, desde el pan y la leche hasta las paletas. Algunas fuentes de carbohidratos son más saludables que otras. Las fuentes saludables de carbohidratos proporcionan energía (calorías), vitaminas, minerales y fibra dietética. Los carbohidratos menos saludables incluyen azúcares agregados, que aportan calorías pero nada, o casi nada, de valor nutricional.

### ¿Cómo actúan los carbohidratos en la glucosa de la sangre?

Los carbohidratos son la fuente principal de energía del organismo. Todos los carbohidratos se descomponen en azúcar en la sangre, la cual es luego almacenada y usada como energía. Cuando tienes diabetes, el organismo no puede transportar el azúcar en la sangre a su lugar de almacenamiento. Por eso, comer demasiados carbohidratos causa altos niveles de azúcar en la sangre, mientras que comer muy pocos causa bajos niveles de azúcar en la sangre.

### ¿Debes evitar los carbohidratos?

¡No! Necesitas consumir carbohidratos saludables para obtener energía y una buena nutrición. Para controlar día a día tus niveles de glucosa en la sangre, es mejor consumir cantidades similares de carbohidratos saludables aproximadamente a la misma hora.

#### Carbohidratos saludables

- Almidones (p. ej., galletas y panes de granos integrales)
- Granos (p. ej., cereales y pastas de granos integrales)
- Frutas
- Vegetales con almidón (p. ej., maíz, chícharos)
- Vegetales sin almidón (p. ej., brócoli, lechuga)
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (p. ej., leche, yogur)

#### Carbohidratos menos saludables

- Refrescos endulzados con azúcar (o "no dietéticos")
- Bebidas de fruta o deportivas con azúcar agregada
- Dulces (de todo tipo)
- Galletas, pasteles, tartas
- Postres lácteos altos en calorías y grasas (p. ej., helado, yogur endulzado y leche de sabores)

### Por qué es importante contar los carbohidratos.

Una de las claves para vivir bien con diabetes es mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de los niveles recomendados para ti durante todo el día. Esto ayuda a quienes padecen de esta afección a sentirse mejor y minimizar las complicaciones.

Por eso es importante contar los carbohidratos. ¿Pero cómo hacerlo?

<https://www.splendaen espanol.com/living-with-diabetes/balanced-diet>

¿TE DIAGNOSTICARON DIABETES?

**dLife** OBTÉN TU KIT BÁSICO DLIFE ▶

¿QUÉ SABES DEL AZÚCAR?

Responde este breve cuestionario de 4 preguntas para ver **CUÁNTO SABES DEL AZÚCAR**

**dLife TV**

Mira el único programa televisivo dedicado a cómo llevar una vida más saludable con diabetes.

- Lee las etiquetas nutricionales en los paquetes de los alimentos y suma los gramos de carbohidratos indicados por porción.
- Lleva el control de tu selección de carbohidratos. Cada "selección de carbohidratos" contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos por porción.

Tu médico, dietista matriculado o asesor de diabetes te puede ayudar a determinar el consumo de carbohidratos diario recomendado para ti y a aprender a contarlos.

También puedes preparar muchas comidas y refrigerios con menos azúcar si preparas las recetas con SLENDA® Endulzante Sin Calorías y otros endulzantes SLENDA®. Si te gustan los dulces, puedes planear darte el gusto ocasionalmente, para que tus comidas resulten más interesantes y variadas, y puedas mantener tu dieta.

## Escoge bien tus carbohidratos. Aprende los conceptos básicos sobre carbohidratos y diabetes

[Descargar pdf ▶](#)

No te pierdas las ofertas en cupones SLENDA®. [Ahorra ya ▶](#)

Consejos útiles para cuidar tu estilo de vida más saludable. [Visita nuestro blog ▶](#)

Suscríbete al boletín electrónico y disfruta de recetas, consejos y ofertas. [Suscríbete ya ▶](#)

[Aviso legal](#) | [Privacidad](#) | [Contáctanos](#) | [Mapa del sitio](#) | [Servicio de alimentación](#) | [Tate & Lyle](#) |

Sitios de SLENDA® ▼

© Heartland Consumer Products 1996-2015 | Carmel, Indiana, EE. UU. Todos los derechos reservados.  
Este sitio es publicado por Heartland Food Products Group, LLC, quien es el único responsable de su contenido. Está destinado a visitantes de los Estados Unidos.  
¿Preguntas o comentarios? Llame sin cargo al 1-800-777-5363 o [haga clic aquí](#) para recibir información del servicio al cliente. Este sitio contiene enlaces a sitios web en los que nuestra [Política de privacidad](#) no aplica. Te recomendamos siempre consultar la Política de privacidad de todos los sitios web que visites.