

DIABETES Y DIETA:

INFORMACIÓN SOBRE REFRIGERIOS

RECOMENDACIONES

- » Trate de que el 80 % de sus refrigerios sean saludables para mantener su peso y sus niveles de glucosa en sangre.
- » Sea consciente de sus hábitos e intente evitar los refrigerios innecesarios, como cuando mira televisión.

SI USA INSULINA:

- » Es posible que necesite un bocadillo antes de acostarse si su nivel de azúcar en sangre tiende a bajar por la noche. Si este es el caso, hable con su médico porque podría significar que su dosis de insulina de acción prolongada sea demasiado alta.
- » Si su nivel de azúcar en sangre se mantiene estable durante la noche sin un refrigerio, entonces debería evitarlo antes de acostarse. Hacerlo podría provocar que suba su nivel de azúcar en sangre, y que necesite una dosis de insulina de acción rápida para contrarrestar los efectos de los carbohidratos que contiene el refrigerio.

ANTES DE HACER EJERCICIO:

- » Controle su nivel de azúcar en sangre. Contrólolo también durante y después de hacer ejercicio. Siga la “Regla de 15/15” si su nivel de azúcar en sangre es menor de 100.
- » Si han pasado más de tres horas desde su última comida y hará ejercicio, coma un bocadillo saludable entre 30 y 60 minutos antes de comenzar. Vea los ejemplos en el rango de 15 a 20 gramos a continuación para conocer los refrigerios apropiados antes de hacer ejercicio.

BAJO EN CARBOHIDRATOS (<5 GRAMOS)	BOCADILLOS SALUDABLES (APROX. 15 A 20 GRAMOS)
<ul style="list-style-type: none"> » Apio + una (1) cucharada de mantequilla de frutos secos » Un (1) huevo duro » Una (1) taza de vegetales de hoja verde + ½ taza de pepino + un chorrito de aceite y vinagre » Una (1) barrita de queso » ¾ taza de palomitas de maíz light 	<ul style="list-style-type: none"> » Una (1) manzana pequeña + una (1) onza de queso bajo en grasa » ½ taza de yogur natural + ⅓ taza de bayas » ⅓ taza de hummus + una (1) taza de verduras crudas » ¼ de taza de frutas disecadas o mezcla de frutos secos » Tres (3) tazas de palomitas de maíz light