

Trucos para control de Glucosa

Truco 1: Come alimentos en el orden correcto

El orden correcto para comer nuestros alimentos para minimizar el pico de glucosa de una comida es: 1) *Fibra*, 2) *Proteínas y grasas*, 3) *Almidones y azúcares*.

Truco 2: Entradas vegetarianas

Los sustitutos vegetales reducen el pico de glucosa de la comida que les sigue. El objetivo es que las entradas vegetarianas constituyan aproximadamente el 30% de la comida.

Truco 3: Deja de contar calorías

El contar calorías no necesariamente mejora los resultados de tu salud. Y no todas las calorías son iguales: las calorías derivadas de la fructosa son más perjudiciales que las de la glucosa.

Truco 4: Desayuno salado

Un desayuno salado se compone de proteínas (la pieza central), grasas, fibra (si es posible), almidones opcionales, y nada dulce excepto fruta entera opcional (solo para darle sabor).

Truco 5: Toma cualquier tipo de azúcar, todas son iguales

Todo el azúcar está hecho de glucosa y fructosa. Todos tienen el mismo impacto en nuestro cuerpo, entonces toma el que prefieres.

Truco 6: ¡Elige un “postre” como refrigerio dulce

Si queremos comer algo dulce, es mejor para nuestra glucosa que lo haga como postre! después de una comida que como un snack entre comidas.

Truco 7: Vinagre

El vinagre se puede tomar como 1 cucharada en un vaso alto de agua (con una pajita) o como aderezo para ensaladas. Lo ideal es hasta 20 minutos antes de una comida. Esto reduce el pico de tu comida hasta en un 30%.

Truco 8: Después de comer, muévete

Después de las comidas, cuando puedas, utiliza tus músculos durante 10 minutos para reducir el pico de glucosa de la comida. *Ejemplos: caminar, ordenar la casa, hacer elevaciones de pantorrillas, etc.*

Truco 9: Si tienes que merendar, opta por lo salado

Los snacks dulces nos dan placer, los snacks salados nos dan energía. Los snacks salados incluyen proteínas, grasas saludables y fibra.

Truco 10: Ponle “ropa” o viste a tus carbohidratos

Ponerle “ropa” o vestir a nuestros carbohidratos significa agregar proteínas, grasas o fibra a los almidones y azúcares.