



# El Tenedor *correcto* de la DIABETES

La guía definitiva para poner los alimentos adecuados en la mesa de un diabetico



Si el azúcar es un problema... esta guía es la solución!

La información de este manual no pretende en ningún caso reemplazar el consejo de un médico. Ninguna acción o falta de esta debe ser llevada a cabo basada solamente en la información encontrada aquí. Antes de comenzar este o cualquier otro régimen nutricional consulte a un profesional y asegúrese de que el método es apropiado para usted.

El contenido y las opiniones expresadas en este libro son veraces y precisas según el juicio del propio autor. Cualquier lector que no consulte con su médico antes de llevar esta práctica a cabo asume su responsabilidad ante cualquier daño o lesión.

# Tabla de Contenidos

<i>Principios de Nutrición .....</i>	<i>6</i>
<i>Plan de Nutrición y Comidas Para La Diabetes .....</i>	<i>8</i>
<i>Comience con lo que come.....</i>	<i>10</i>
<i>Nutrición que corta el azúcar .....</i>	<i>12</i>
<i>Comer fuera para diabéticos.....</i>	<i>14</i>
<i>Remedio natural para controlar los niveles de azúcar.....</i>	<i>16</i>
<i>Verduras De Raíz Y Frutas Para Diabéticos.....</i>	<i>18</i>
<i>Palabras finales... ..</i>	<i>19</i>

¡La información contenida en este  
reporte gratuito es menos del 1% de  
lo que debes saber para **revertir la  
diabetes tipo 2 de manera definitiva!**



Este **Reporte Gratuito** de cortesía es presentado por  
**Sistema Diabetes**

Más de 17.000 Personas Revirtieron La Diabetes Tipo 2  
Con Este Método Natural Que Elimina La Causa Real Del  
Problema...

**Haz click aquí**  
y Mira La Presentación en Video  
(o usa el botón de acceso al final de este documento)

# Capítulo 1

## Principios de Nutrición Para Personas con Diabetes



La mayoría de los pacientes diabéticos desconocen como impacta la nutrición en sus organismos. Por lo tanto, es necesario asegurarse de que todos los suplementos nutricionales se toman con la aprobación de su médico.

Se espera que con la recomendación nutricional correcta, el paciente pueda alcanzar y mantener tasas metabólicas óptimas, regulando así los niveles de glucosa en sangre a un rango normal o al menos a un nivel más aceptable. Éstas serán la ayuda para prevenir o al menos reducir el riesgo de otras complicaciones relacionadas con la diabetes.

Los regímenes de nutrición adecuados para la diabetes también pretenden garantizar que se mantenga un perfil de lípidos y lipoproteínas para reducir el riesgo de enfermedad macro vascular.

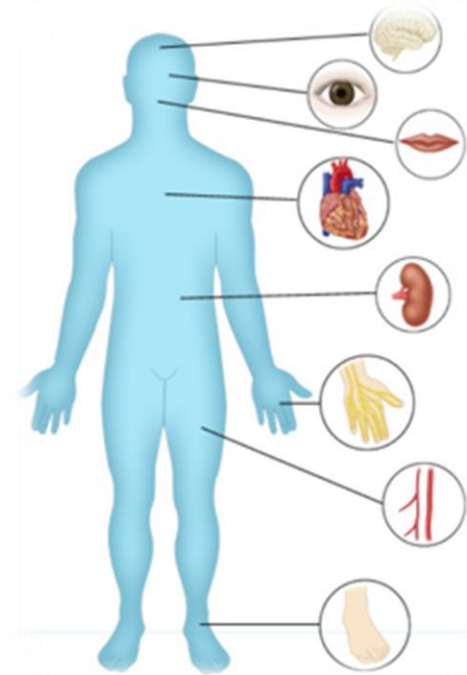
Una correcta nutrición también ayuda a crear niveles óptimos de presión arterial que, a su vez, ayudarán a reducir los riesgos de enfermedades vasculares.

También se espera que los regímenes de nutrición ayuden a prevenir y tratar las complicaciones crónicas del paciente diabético.

Con ciertas modificaciones nutricionales se podrá garantizar un mejor estilo de vida para que el paciente diabético pueda evitar una posible obesidad, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y nefropatía.

Más allá de cambios en la nutrición, también es necesario que el paciente tenga una cantidad adecuada de actividad física incorporada a su estilo de vida para garantizar que no haya posibilidad de que el nutriente se retenga en el sistema y se acumule para causar más problemas.

Cabe señalar que hay varias categorías y niveles en los diferentes problemas diabéticos, y como tal, los casos difieren unos de otros. Esto significaría que cualquier plan de dieta nutricional recetado debe adaptarse a las necesidades del paciente individual.



## Capítulo 2

# Plan de Nutrición y Comidas para la diabetes

Aunque un plan de alimentación para la diabetes puede ser bastante difícil de planear, no tiene por qué ser aburrido o sin sabor, con poca orientación se puede elaborar un plan de dieta que sea apetecible y nutricional.

### Planificación de la dieta

Una alimentación correcta debe asegurar que todos los carbohidratos consumidos durante una dieta diaria estén bien distribuidos para no abrumar al cuerpo. Esto es importante ya que ayuda a garantizar que los niveles de azúcar en la sangre se mantengan bajo control, por lo tanto, es necesario mantener un registro de lo que se está consumiendo.



La mayoría de los diabéticos deben preocuparse por el contenido de sodio de los alimentos que consumen, ya que puede tener efectos negativos en la presión arterial alta que ya está presente en la mayoría de los pacientes con esta enfermedad.

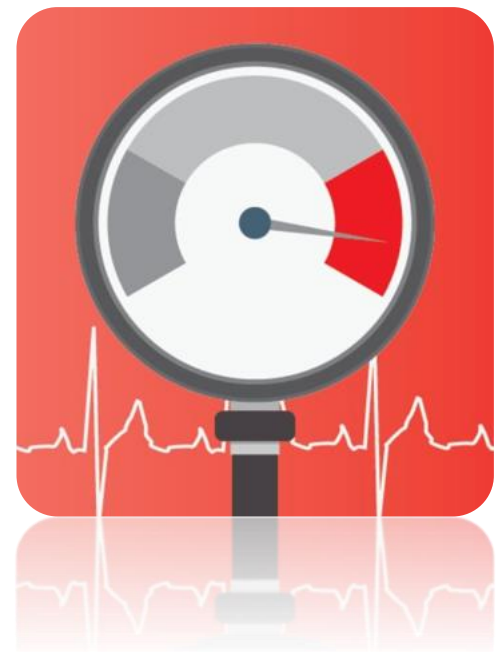
Por lo tanto, aquellos con la condición médica adicional de hipertensión **deben estar doblemente alerta ante la ingesta de sodio.**

Para los diabéticos con altos niveles de lípidos, se debe mantener controlado el consumo de grasas saturadas, colesterol y grasas trans.

Al intentar diseñar un plan de comidas para un diabético, se deben tener en cuenta algunos puntos. Estos pueden incluir asegurarse de que la ingesta de calorías se mantenga entre el 10% y el 20% de una fuente de proteína. Las carnes como el pollo y la carne de res deben considerarse sobre otras opciones.

Alrededor del 25% al 30% de las calorías deben provenir de las grasas, sin embargo, los alimentos con grasas saturadas y trans deben evitarse o consumirse con moderación.

50% a 60% de las calorías deben provenir de hidratos de carbono. Comer muchos vegetales verdes y naranjas ayudará a mantener el equilibrio, y estos incluirían zanahorias y brócoli. También se recomienda comer arroz integral o papas dulces en lugar de optar por el arroz blanco y las papas regulares como una opción más nutritiva.

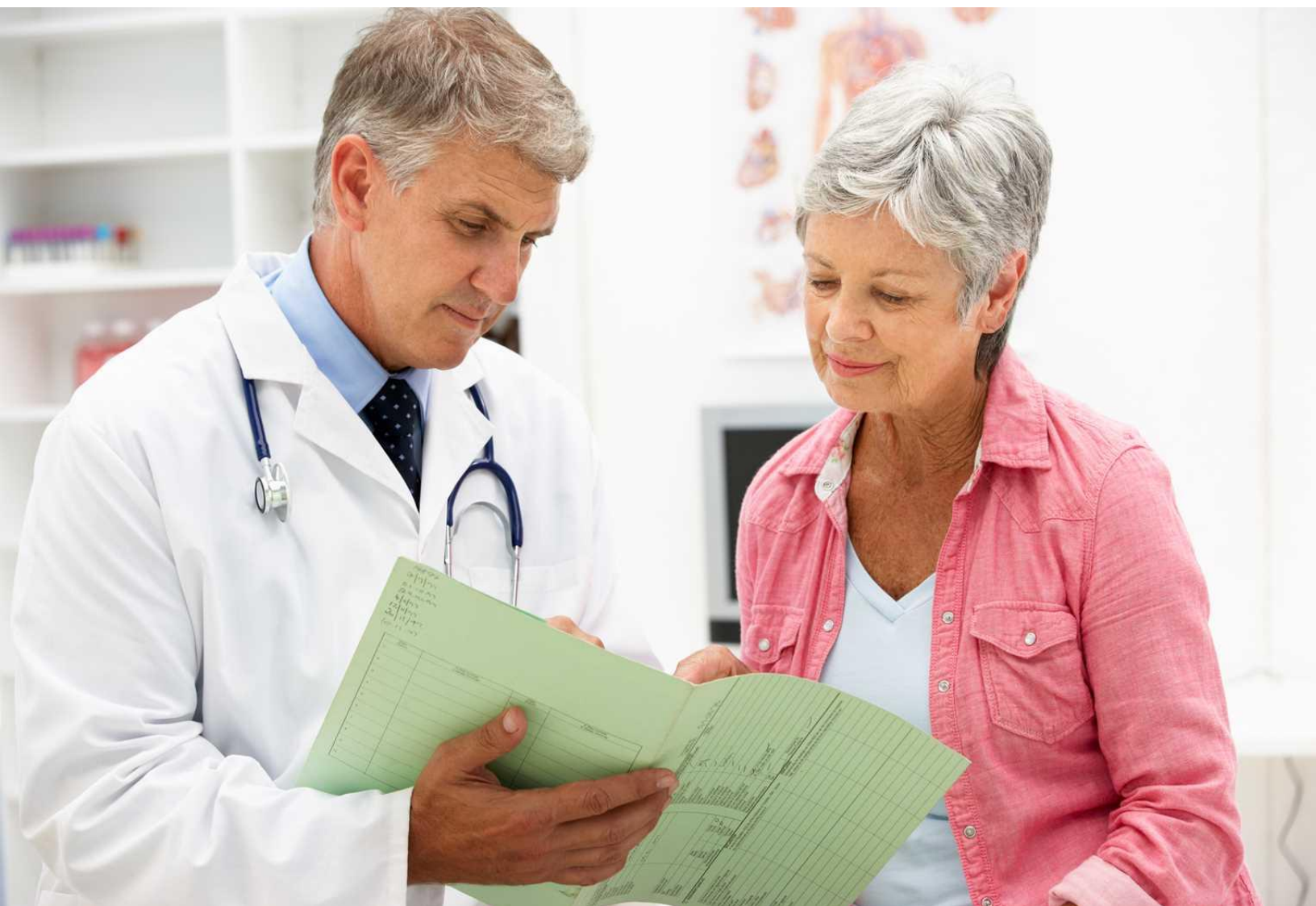




## Capítulo 3

# Comience con lo que come

Cuando a una persona se le diagnostica por primera vez la condición médica llamada diabetes, puede parecerle realmente el fin del mundo, pero esto no es ni tiene que ser necesariamente así ya que con algunos ajustes cuidadosos en el estilo de vida, que se centran principalmente en la dieta y un programa de ejercicios adecuado, el diabético puede llevar una vida sana y saludable.



Al igual que con todas las demás condiciones, mantener un plan de dieta saludable y un régimen de ejercicio bueno y adecuado, por lo general traerá los efectos deseados en un cuerpo y mente saludables. Sin embargo, para los diabéticos puede que haya que hacer algunas concesiones adicionales.

A los diabéticos solo se les suele recomendar que vigilen su consumo de carbohidratos con cuidado y de forma regular. Sin embargo, se ha encontrado que la práctica de comer manzanas ayuda a reducir la necesidad de insulina del cuerpo, ya que las manzanas contienen pectina, que ayuda a que el cuerpo se desintoxique.

Otra fruta que a menudo se recomienda como adecuada para diabéticos es la granada. El contenido de azúcar en la fruta no afecta de ninguna manera al azúcar en la sangre en un paciente diabético y también disminuye el riesgo de aterosclerosis.

En cuanto a las especias, se ha observado que la canela y el ajo son muy buenos para que los pacientes diabéticos los incluyan en su plan de dieta diaria. La canela contiene MHCP que da nueva vida a las células grasas y también ayuda a estas células a responder mejor a la insulina mientras se deshace de la glucosa en la sangre. El ajo contribuye a mantener la diabetes bajo control mediante la regulación y el control de los niveles de azúcar en la sangre cuando sea necesario.

La avena es otro artículo excelente para incluir en el plan dietético de un paciente diabético. La fibra de este producto permite una buena digestión y mantiene los niveles de azúcar en la sangre estables.



## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

