

# Dieta balanceada para mejorar su A1c

POR: JORDAN ARNOLD MPH, RD, LD



## ¿Qué puede hacer para mejorar su A1c?

- Maneje el estrés y deje de fumar
- Aumente la actividad física (150 min/semana), equilibre el entrenamiento cardiovascular y de resistencia. **\*Los pacientes de RCH pueden llenar los requisitos para una tarifa reducida o gratuita "Y" en el gimnasio**
- Mantenga un peso saludable (IMC-Índice de masa corporal: 18-24) o un peso menor a 5-10% del total del peso corporal
- Siga una dieta baja en azúcar refinada y grasa saturada
- Aumente el consumo de fibra con fruta, vegetales, granos enteros, frijoles y legumbres
- Coma al menos tres veces al día y no omita el desayuno
- Elimine el consumo de bebidas azucaradas y aumente el consumo de agua

### Ideas de Botanas Balanceadas:

- ✓ Humus, pan pita de trigo y/o vegetales crudos
- ✓ Manzanas y mantequilla de maní o almendras
- ✓ Edamame (intente con sésamo o siracha)
- ✓ Tostada de trigo integral con mantequilla de nuez o aguacate
- ✓ Mezcla casera de frutos secos con nueces secas y sin sal
- ✓ fruta (o chocolate amargo)
- ✓ Fruta y requesón bajo en grasa/yogur griego
- ✓ Huevo duro o cocido y galletas de trigo integral
- ✓ Bolas energéticas hechas en casa o palomitas de maíz (sin mantequilla)
- ✓ Batidos con frutas variadas, vegetales, leche vegetal y proteína
- ✓ Pavo o humus y enrollado de vegetales en una tortilla de trigo integral (o medio sándwich)

# Dieta balanceada para mejorar su A1c

POR: JORDAN ARNOLD MPH, RD, LD

## El método del plato balanceado para las comidas:

Balancear los alimentos que comemos puede crear un gran impacto en los niveles de azúcar en la sangre y en la salud. Idealmente, una comida debe tener. . .

### la mitad del plato con vegetales o frutas

- Contienen mucha fibra y fitonutrientes que le ayudarán a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre
- Sea creativo con sus alimentos, intente preparar batidos, sopas, hornéelos, deshidráteles o incluso congélelos

### ¼ del plato – carbohidratos complejos o almidones

- Estos son generalmente carbohidratos "intactos": considere granos integrales como el arroz integral, la avena, pan integral, las palomitas de maíz y la quinoa
- Otras excelentes opciones incluyen los frijoles, las semillas, las papas y el maíz

### ¼ del plato – proteína magra

- Lo normal es una porción de 3 a 4 onzas. La proteína no elevará el azúcar en la sangre; también ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre para evitar subidas.

- “Magro” se refiere a un bajo nivel de grasa saturada, las mejores opciones incluyen proteína vegetal (los frijoles, las legumbres, la soya), el pescado, las aves y los productos lácteos sin grasa

. . .Una pequeña cantidad de grasa saludable

- Los ácidos grasos esenciales incluyen el Omega 3 y 6, las mejores opciones de Omega 3 las puede encontrar en las semillas, las nueces, los aguacates y el pescado graso
- Las grasas saturadas y trans provienen generalmente de fuentes de origen animal o “comida chatarra”, que originan la resistencia a la insulina y la inflamación

Have plenty of  
vegetables and fruits

Eat protein foods

Make water  
your drink  
of choice

Coma muchas verduras y frutas  
Coma alimentos proteínicos  
Haga del agua su bebida preferida  
Elija cereales integrales

Choose  
whole grain  
foods