YIN SHI

Ficha entregada en consulta

METABÓLICO

Diabetes de tipo 2

Vivir mejor con él, plato tras plato

La diabetes de tipo 2 no es una condena: es una enfermedad en la que tus elecciones de cada día cuentan tanto como los medicamentos. Esta ficha resume lo que de verdad ayuda a tu glucemia, lo que la fatiga y los pequeños gestos que lo cambian todo.

EN POCAS PALABRAS

Tu cuerpo usa mal el azúcar que comes: lo deja circular en la sangre en lugar de guardarlo en las células. No es culpa tuya, es un terreno que se ha instalado con el tiempo. La buena noticia: cada comida bien construida, cada paseo después de comer, cada kilo perdido cuando hay peso que perder hace bajar las cifras. En muchas personas diagnosticadas recientemente, estos cambios bastan para devolver la glucemia a valores casi normales.

LO ESENCIAL

• El orden de la comida lo cambia todo: verduras y proteínas primero, las féculas al final. La misma comida hace subir tu azúcar menos.

• El paseo de 10 a 15 minutos después de comer es el gesto más eficaz y el más barato: tus músculos absorben el azúcar directamente.

• Tu glucemia ama la regularidad: comidas a horas fijas valen más que una semana perfecta seguida de un fin de semana de excesos.

LO QUE LE AYUDA

Las verduras, la mitad del plato : Sacian, casi no tienen azúcar. Calabacines, espinacas, tomates, coles: a voluntad.

Las legumbres : Lentejas, garbanzos, alubias: el almidón más suave para la glucemia, 3 veces por semana.

Los cereales integrales : Cebada, avena, arroz integral: la misma ración hace menos daño que la versión blanca.

El pescado azul : Caballa, sardina, arenque: 2 veces por semana protegen tu corazón.

Los frutos secos : Nueces, almendras: un puñado pequeño como tentempié calma el hambre sin pico de azúcar.

El vinagre y el limón : Una vinagreta de entrada o un zumo de limón suaviza la subida de azúcar de la comida.

LO QUE EMPEORA

Las bebidas azucaradas : Refrescos, zumos de fruta, tés helados: el peor enemigo, un pico de azúcar en minutos.

Las féculas blancas en gran cantidad : Pan blanco, arroz blanco, pasta muy cocida: la ración y la cocción al dente lo cambian todo.

Los alimentos ultraprocesados : Platos preparados, snacks, bollería: más azúcar y grasa ocultos de lo que se cree.

El azúcar bajo todas sus formas : Miel, sirope de agave, azúcar integral: para tu glucemia, es el mismo azúcar.

Los saltos de comidas : Sobre todo bajo medicamentos: una comida saltada puede provocar una hipoglucemia.

La fritura diaria : La fritura añade grasas que tu cuerpo maneja mal; horno, vapor y sartén hacen el mismo trabajo.

EN EL DÍA A DÍA

Los gestos que lo cambian todo

1. **Camina 10 minutos después de cenar**

   El gesto n.º 1: tus músculos comen el azúcar de la comida en tu lugar.

2. **Compón el plato**

   Mitad verduras, cuarto proteínas, cuarto fécula integral: la foto que hay que guardar en la cabeza.

3. **Sustituye el zumo por la fruta**

   La manzana entera sacia y sube menos que su zumo.

4. **Empieza por la vinagreta**

   Una ensalada aliñada de entrada prepara a tu cuerpo para la comida que sigue.

5. **Mantén horarios regulares**

   Mismas horas, mismas raciones: tu glucemia adora la rutina.

Esta ficha acompaña tu trabajo con tu profesional y no sustituye tu seguimiento médico. No cambies nunca tus medicamentos sin tu médico: bajar el azúcar de tus comidas puede volver tus medicamentos demasiado fuertes. Háblale también de estos signos: fatiga anormal, sed muy intensa, herida que no se cura, visión borrosa, malestar con sudores fríos.