

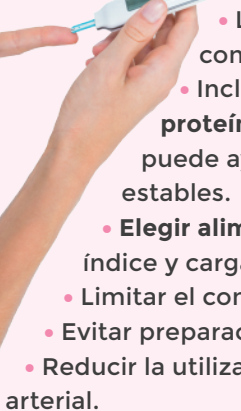
- **Mantener una buena hidratación.** La deshidratación puede aparecer en las crisis hiperglucémicas.



- **Realizar actividad física regularmente** y ajustar individualmente las dosis de insulina si es necesario.
- Los ejercicios interválicos y de fuerza ayudan en el control de la glucemia a medio/largo plazo.
- Los paseos después de comer pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.



- Controlar el peso ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.
- **Controlar la glucosa en sangre tras las comidas y el ejercicio.**
- Controlar las infecciones o resfriados ya que elevan la glucemia.



- Llevar un horario y frecuencia regular de comidas.
- Incluir en todas las comidas algún **alimento rico en proteínas, como la carne de cerdo de capa blanca**, puede ayudar a mantener los niveles de glucemia estables.
- **Elegir alimentos con alto contenido en fibra** y con menor índice y carga glucémica: verduras, legumbres...
- Limitar el consumo de alimentos refinados y azúcar.
- Evitar preparaciones con alto contenido en grasas.
- Reducir la utilización de sal para prevenir la hipertensión arterial.





Recomendaciones diarias

- Verduras, hortalizas y legumbres: fibra + baja carga glucémica
- Frutas: manzana y peras con piel
- Lácteos desnatados
- Cereales integrales: avena y la cebada
- Carnes: aves y **carnes con menor contenido en grasa como el lomo de cerdo de capa blanca**
- Pescados blancos y azules
- Aceite de oliva y grasas saludables: aguacate, frutos secos



A limitar frecuencia y cantidad



Dulces y
bollería



Cereales
refinados (blancos)



Bebidas
azucaradas



Zumos de frutas y
fruta en almíbar



Alimentos con un alto
contenido en grasa



Alcohol

- Los ácidos grasos omega 3 ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Los betaglucanos de la avena y la cebada contribuyen a reducir el aumento de la glucemia.
- La piel de las frutas tiene pectina, que ayuda a controlar la glucemia.
- Cocinar y reposar las patatas, pasta, arroz y otros cereales, incrementa la proporción de almidón, que ayuda a reducir su impacto glucémico.