

Nutrición para manejar los niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre (Dieta sin azúcares concentrados)

Esta dieta ayudará a mantener el azúcar en la sangre de su hijo dentro de un rango seguro. Evita los alimentos que provocan que el azúcar aumente demasiado o muy rápido en la sangre. La dieta puede ayudar si su hijo:

- Pudiera beneficiarse al bajar de peso. La dieta disminuye la cantidad de azúcar y las calorías agregadas.
- Toma medicamentos que provocan que aumente el azúcar en la sangre.
- Tiene un problema médico, como diabetes o pre diabetes, que aumenta el azúcar en la sangre.

El equipo médico de su hijo puede ayudar a controlar el azúcar en su sangre y lograr un peso saludable si es necesario. Estos consejos de estilo de vida pueden ayudar a mantener el azúcar en la sangre en niveles más normales.

Consejos de estilo de vida:

1. No se salte ninguna comida. Consuma tres comidas regulares al día.
2. Coma solamente una porción de cada alimento en las comidas.
3. Tome agua y bebidas sin azúcar. Evite los refrescos regulares, los jugos de fruta y otras bebidas con azúcar. Incluso jugos 100% naturales contienen mucha azúcar y deben evitarse.
4. Consuma un alimento con proteínas magras en cada comida.
5. Elija alimentos altos en fibra. Los mejores son los alimentos que tienen más de 3 gramos por porción, como los panes y cereales integrales, las verduras y las frutas frescas.
6. Planifique una actividad física regular todos los días. El ejercicio puede ayudar a mantener normal el azúcar en la sangre.

Use esta tabla para elegir mejor los alimentos.

Alimento	Elija	Evite
Bebidas	Leche descremada o semidescremada. Es mejor el agua entre las comidas. Son recomendables el té sin endulzar, las bebidas sin azúcar y los refrescos dietéticos.	Leche con sabor, todos los jugos regulares, refrescos, Kool-Aid o los jugos de fruta, las bebidas deportivas, bebidas energéticas (Red Bull o Monster), el chocolate caliente.
Pan, cereales, arroz y pasta	Cereales sin endulzar, pan integral, pasta integral, arroz integral o salvaje.	Productos de repostería, donas, cereales con azúcar, arroz blanco, pasta blanca.

Alimento	Elija	Evite
Frutas y verduras	Cualquier fruta fresca, enlatada o congelada, envasada en agua y verduras frescas, congeladas o enlatadas.	Fruta en salsa, almibar o jugo de fruta, refrigerios con fruta o fruta congelada con azúcar agregada.
Postres	Budín sin azúcar, gelatina sin azúcar, galletas Graham, obleas de vainilla, barras de granola, galletas Graham en forma de oso, galletas de animalitos. Limite el consumo de estos alimentos a una porción.	Jarabe, mermelada y jalea, pasteles, pays, galletas, helado, dulces.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna pregunta o inquietud si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.