

## Dieta de Control de Azúcar

Ésta dieta es usada para mejorar su mecanismo de control de azúcar. Por favor sígala al pie de la letra. A medida que su condición mejore, su doctor irá añadiendo varias comidas a su dieta. Con la finalidad de que usted vuelva a una dieta más amplia, tan pronto como su cuerpo lo permita. Mientras más cerca siga la *dieta de control de azúcar*, mas tempranamente su cuerpo responderá a ella. Los beneficios son muchos; las personas se sienten mejor con ésta dieta, generalmente teniendo más energía y ésta energía se vuelve más constante; la pérdida de peso es común; los antojos desaparecen, a menudo las personas se sienten mejor mental y emocionalmente; una mejoría en la calidad del sueño es generalmente percibida. Ésta dieta es también utilizada para la prevención de la diabetes.

**PROTEÍNAS:** Por lo menos 3-4 porciones por día. Una pequeña cantidad de proteínas cada dos horas es la clave. Usted puede consumir la cantidad de proteínas que desee, pero que ésta cantidad no supere el tamaño de la palma de su mano y en la frecuencia indicada.

Carnes rojas - 3 onzas, 3 veces por semana.

Pescado - Sin apanar, ilimitado.

Aves - Sin apanar, ilimitado.

Huevos - ilimitado.

Nueces - Ver en "Bocadillos".

Frijoles - Limitado a media taza por día.

Queso - Está bien, siempre y cuando su doctor no haya especificado que usted deba evitar los productos derivados de la leche.

Yogurt - Está bien, siempre que no contenga azúcar ni endulzantes artificiales (Yogurt Griego/Greek es una buena opción)

### **NO CONSUMIR: Carne de cerdo**

**VEGETALES:** 3 tazas por día. Estos deberían conformar la mayoría de sus comidas!

Vegetales Rojos y Verdes - ilimitado.

Vegetales Amarillos y Anaranjados - porciones pequeñas.

### **NO CONSUMIR: patatas rojas o blancas, Maíz.**

**FRUTAS:** 1-2 frutas por día. Todas las frutas frescas o congeladas están permitidas.

**EXCEPTO: Bananas/Plátano, Mango.**

**NO CONSUMIR: Frutas secas/deshidratadas o enlatadas.**

### **BEBIDAS:**

Agua - Idealmente 1/2 onza por cada libra de su peso corporal diariamente, esto es **MUY IMPORTANTE!** Por ejemplo: Si su peso es 150 lbs. Usted debería beber 75 oz de agua ó un poco mas de 2 litros.

Té de hierbas - Puede considerarse como agua, sólo si no contiene cafeína.

**BOCADILLOS:** 20 nueces por día. Masticar muy bien todas las nueces. Todas éstas deben ser crudas, en lo posible.

Almendras y Mantequilla de Almendras  
Nueces  
Nueces de Brasil

**NO CONSUMIR: Anacardos, maní/cacahuates.**

**GRASAS:** 3-4 porciones por día (una porción es 1 cucharada grande/TBS)

Mantequilla  
Aceite de oliva  
Aceite de Linaza/lino  
Aceite de Coco  
Aceite de Aguacate/Palta  
Aguacate/Palta ½-1

**GRANOS:** ½ taza por día

Quinoa  
Arroz integral tostado (o arroz Basmati integral)

Método de tostado: coloque el arroz integral en un sartén seco y tostar a fuego lento hasta lograr el dorado deseado. Algunos granos pueden saltar. Enfríe el arroz y luego almacenelo, cocine la cantidad necesaria, tal y como cocina el arroz normal.

**NO ESTA PERMITIDO: Trigo o productos que contengan trigo no están permitidos;  
Esto incluye harina blanca y todos los productos que la contengan, tales como:  
Pastas, galletas, cereales y pan.**

**ENDULZANTES/EDULCORANTES:**

Ningún tipo de Azúcar está permitida; Ésto incluye: jarabe de maple, agave, etc.  
Ningún tipo de endulzante artificial; Ésto incluye: Sucralosa (Splenda), Aspartamo (Equal, NutraSweet), Sacarina (Sweet'N Low), Acesulfamo de potasio (Nutrinova).  
Si puede usar STEVIA, líquida o en polvo (Sweet Leaf Liquid Stevia, Truvia y Stevia Extract in the Raw)  
Miel cruda con moderación está permitida

**NOTA IMPORTANTE!**

Sea muy cuidadoso con todos los condimentos, salsas o aderezos que usted usa, tales como: Salsa de tomates, aderezos para ensaladas, Salsa BBQ, Teriyaki/Salsa de Soya, Jalea, etc. Porque casi siempre contienen azúcar! Consulte con su médico como puede preparar sus propias versiones sin azúcar de estos condimentos.

Este programa ha sido diseñado para mejorar la habilidad de su cuerpo para mantener el azúcar en la sangre en niveles saludables. Además, esta dieta es muy útil para ayudar a corregir los problemas de azúcar en la sangre de algunos pacientes, así como también ayuda a detectar sensibilidad a ciertos alimentos.