

11 Maneras de Bajar los Niveles de Azúcar en la Sangre

1

Hacer ejercicio:



Mientras más se mueva, más azúcar quemará su cuerpo. Desarrollar músculo baja los niveles de azúcar en la sangre porque los músculos actúan como esponjas que absorben el azúcar. Intente hacer al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada (como caminar a paso rápido) por semana, distribuidos en al menos 3 días. Agregar entrenamiento de resistencia (como levantar pesas o usar bandas de resistencia) 2-3 veces por semana proporciona beneficios adicionales.

2

Minimizar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas



Evite productos horneados, galletas, donas y panecillos. Evite refrescos, jugos y otras bebidas endulzadas con azúcar. Estos alimentos causan picos rápidos en el azúcar en la sangre y proporcionan poco valor nutricional.

3

Elegir carbohidratos de índice glucémico bajo en lugar de índice glucémico alto



Algunos carbohidratos se digieren más lentamente (índice glucémico bajo) y causan picos más pequeños de azúcar en la sangre. Elija granos integrales, legumbres y vegetales sin almidón en lugar de granos refinados y alimentos procesados.

4

Ser consciente del tamaño de las porciones de carbohidratos



Evite comer grandes cantidades de pan, arroz, papas y pasta de una sola vez. Haga que los carbohidratos sean un acompañamiento, no el plato principal. Reemplace algunos carbohidratos con grasas saludables (como aceite de oliva y nueces) y alimentos ricos en fibra.

11 Maneras de Bajar los Niveles de Azúcar en la Sangre

5

Comer más alimentos ricos en fibra



La fibra hace más lenta la digestión de los carbohidratos, lo que previene los picos de azúcar en la sangre. Coma un alimento rico en fibra en cada comida, como frijoles/legumbres, nueces y ciertos vegetales—especialmente guisantes, coles de Bruselas, zanahorias, brócoli, repollo, coliflor y vegetales de hojas verdes oscuras (espinaca, col rizada, acelga).

6

Evitar bocadillos de carbohidratos procesados



Evite galletas saladas, papas fritas, barras de granola y cereales para el desayuno. En su lugar, coma bocadillos ricos en proteínas como nueces, así como frutas y vegetales.

7

Ser consciente de ciertas frutas y vegetales



Ciertas frutas y vegetales—especialmente plátanos muy maduros (con manchas marrones), sandía, papas blancas, camotes y puré de papas instantáneo—pueden elevar los niveles de azúcar en la sangre más que otros. Evite porciones grandes de estos alimentos.

8

Comer proteína antes o junto con los carbohidratos



La proteína (que se encuentra en frijoles, nueces, huevos, pescado y carne) consumida antes o junto con los carbohidratos hace más lenta la digestión y produce un pico más pequeño de azúcar en la sangre.

11 Maneras de Bajar los Niveles de Azúcar en la Sangre

9

Comer vegetales aderezados con aceite de oliva y vinagre antes de comer carbohidratos



Comer vegetales, aceite de oliva y vinagre (como en forma de ensalada) antes de comer carbohidratos resulta en un nivel más bajo de azúcar en la sangre en comparación con comer carbohidratos solos o comer vegetales junto con/después de los carbohidratos.

10

Comer carbohidratos más temprano en el día



Los carbohidratos consumidos en el desayuno y el almuerzo no elevan el azúcar en la sangre tan drásticamente como los carbohidratos consumidos en la cena o por la noche. Intente desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo.

11

Ayunar durante 14 horas durante la noche



Comer todas sus comidas entre las 8am y las 6pm (o una ventana similar de 10 horas) puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre. Esto le da a su cuerpo un período de ayuno nocturno más largo.

Escrito por [Dr. Daniel E. Rodríguez Bauzá](#)
Especialista en Medicina Familiar y del Estilo de Vida
[Dr. Dándote Salud](#) | Infografía educativa - no constituye consejo médico personal

Recuerde: Estas estrategias funcionan mejor cuando se combinan con atención médica regular. Hable con su proveedor de atención médica antes de hacer cambios importantes en su dieta o rutina de ejercicio, especialmente si toma medicamentos para la diabetes.

