

DOMINA —TU— DIABETES

EL CAMINO HACIA UNA
VIDA PLENA CON DIABETES



Libro inteligente



DIABETES

CONTROLA EL AZUCAR EN SANGRE
CON SUPLEMENTOS
NUTRICIONALES NATURALES

Términos y condiciones

AVISO LEGAL

Este libro está escrito con fines educativos e informativos solamente, no debe de usarse en ninguna manera para reemplazar el asesoramiento médico.

Aunque se ha hecho el esfuerzo de presentar la información de manera clara, precisa y correcta, el autor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones, daños directos o indirectos, ni por la mala interpretación o el uso del contenido de este documento.

Se le anima a imprimir este libro para una fácil lectura.

Tabla de contenido

Introducción

Capítulo 1: Principios Nutricionales del Diabético

Capítulo 2: Tu Nutrición Diabética y Régimen de Comidas

Capítulo 3: Comienza con lo que comes

Capítulo 4: Nutrición que corta El Azúcar

Capítulo 5: Comer fuera para los diabéticos

Capítulo 6: Remedios naturales para controlar los niveles de azúcar

Capítulo 7: Tubérculos y frutas para los diabéticos

Palabras Finales

Introducción

La diabetes ya es una condición médica bastante complicada y confunde aún más al paciente con una variedad de información nutricional que ni siquiera ayuda y algunas veces provocan resultados desastrosos.

Por esa razón nos hemos esforzado en brindarte con este informe toda la información que necesitas para avanzar con pasos seguros.



DIABETES:

*CONTROLA EL AZUCAR EN SANGRE
CON SUPLEMENTOS
NUTRICIONALES NATURALES*

Capítulo 1:

Principios Nutricionales del Diabético

La mayoría de los pacientes diabéticos no son conscientes de los beneficios reales o los efectos secundarios que puede tener su nutrición. Por lo tanto es necesario asegurarte que todos los suplementos nutricionales los tomas con la aprobación del médico.



Nutrición

El objetivo de implementar un hábito nutricional correcto, es que el paciente sea capaz de alcanzar y mantener en óptimas condiciones las tasas metabólicas que regulan los niveles de glucosa en la sangre en su rango normal o por lo menos llevarlo a un nivel más aceptable.

Esto te ayudará a prevenir o reducir el riesgo de otras complicaciones derivadas de la diabetes blindando tu organismo con los nutrientes necesarios.

Un régimen nutricional adecuado para el diabético también garantiza mantener un lípido y un perfil de lipoproteínas que ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La elección de una sana nutrición también ayuda a crear niveles óptimos de tu presión arterial que a su vez te ayuda a reducir los riesgos de enfermedades vasculares.

También se busca con los regímenes nutricionales ayudar al paciente a prevenir y tratar complicaciones crónicas provenientes de la diabetes. Las recomendaciones nutricionales se modifican para garantizar un mejor estilo de vida para que el paciente diabético pueda evitar la posible obesidad, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y nefropatía.

La ingesta nutricional también requerirá que el paciente tenga una cantidad adecuada de actividad física incorporada a su estilo de vida para asegurarse que no exista ninguna posibilidad de que los nutrientes estén retenidos en el sistema y causarle problemas.

Cabe señalar que hay varias categorías y niveles diferentes de problemas diabéticos, y como tal cada caso puede diferir una de la otra. Esto significa que cualquier plan nutricional prescrito tiene que ajustarse a la medida de las necesidades del paciente.



Capítulo 2:

Tu Nutrición Diabética y Régimen de Comidas

Aunque a decir verdad un plan de alimentación para el diabético pues ser un poco difícil de elaborar no tiene por qué ser aburrido o sin sabor, ya que con una pequeña orientación se puede planificar una dieta apetitosa y a la vez nutritiva.



Planificación de la dieta

Un plan dietético debe asegurarse que todos los carbohidratos consumidos durante una dieta diaria debes dispersarse hacia afuera para no abrumar el sistema del cuerpo. Esto es importante ya que ayuda a garantizar que los niveles de azúcar en la sangre se mantengan bajo control, por lo tanto, es necesario llevar un seguimiento de lo que se come.

La cantidad de carbohidratos consumidos también se puede regular con el uso de la insulina y a través del ejercicio.

La mayoría de diabéticos también tienen que preocuparse por el contenido de sodio de los alimentos que consumen, ya que pueden tener efectos negativos sobre la presión arterial alta ya presente en la mayoría de pacientes diabéticos.

Por lo tanto...

Los que ya tienen la condición médica añadido de la hipertensión sería inadecuada la ingesta de sodio. Para los diabéticos con niveles altos de lípidos se debe mantener un seguimiento del consumo de grasas saturadas, colesterol y grasas trans.

Cuando se trata de diseñar un plan de alimentación para un diabético se deben de tomar en consideración algunos puntos, estos pueden incluir la garantía de que la ingesta de calorías se debe mantener en alrededor de 10% a 20% a partir de una fuente de proteína.

Carnes como el pollo y la carne vacuna se deben considerar sobre otras opciones. Alrededor del 25% al 30% de las calorías deben provenir de las

grasas, sin embargo los alimentos con grasas saturadas y trans deben de comerse con moderación o bien evitarlas. Del 50% a 60% de las calorías deben provenir de los carbohidratos.

Se debe de comer muchos vegetales verdes y anaranjados lo que te ayudará a mantener el equilibrio, y entre éstos incluidos las zanahorias y el brócoli. Se debe comer arroz integral o batatas en lugar de optar por el arroz blanco y papas regulares, también se recomienda como una opción más nutritiva.



Capítulo 3:

Comienza con lo que comes

Cuando una persona es diagnosticada por primera vez con la condición médica llamada diabetes, puede parecer realmente como el fin del mundo y de la vida misma, pero esto no debe ser necesariamente así.



Tu Dieta

La buena noticia es que con algunos ajustes que se centran especialmente en **la dieta** y un programa de **ejercicios** adecuados, el diabético puede llevar una vida sana y saludable.

Al igual que con todas las demás condiciones médicas o de otra índole, llevar una dieta saludable y un buen régimen de ejercicios por lo general se traducen en un cuerpo sano y vigoroso. Sin embargo, el diabético debe tomar algunas consideraciones adicionales.

A los diabéticos se les aconseja no consumir cualquier tipo de alimentos para llevar un control cuidadoso de sus carbohidratos. **Sin embargo se ha descubierto que la costumbre de comer manzanas puede ayudar al cuerpo a reducir la necesidad la insulina porque las manzanas contienen pectina, que ayuda al cuerpo a desintoxicarse.**

Otra fruta que a menudo se recomienda como apto para diabéticos es la granada. El contenido de azúcar en el fruto de ninguna manera afecta el azúcar de la sangre en un paciente diabético y también disminuye el riesgo de aterosclerosis.

En cuanto a las especias, se ha observado que la canela y el ajo son muy buenos para que los pacientes diabéticos lo incluyan en su plan de dieta diaria. La canela contiene MHCP (polímero methylhydroxychalcone) que da nueva vida a las células de grasa y también ayuda a estas células para responder mejor a la insulina, mientras deshace la glucosa en la sangre.

El ajo contribuye a mantener la diabetes bajo control mediante la regulación y el control de los niveles de azúcar en la sangre cuando sea necesario.

La avena es otro buen tema para incluir en el plan de la dieta de un paciente diabético ya que permite una buena digestión y mantiene los niveles de azúcar en la sangre estable.



Capítulo 4:

Nutrición que corta El Azúcar

Cortar el azúcar por completo puede ser una medida bastante drástica, pero si existe diabetes de por medio esto cierta no es una opción, sino que es una necesidad. Sin embargo no todo está perdido, ya que hay maneras de reducir el contenido de azúcar de un alimento sin quitarle el sabor o hacerlo de mal gusto para el paladar.



Cortar El Azúcar

Para opciones de desayuno puedes elegir cereales y en lugar de agregarle azúcar opta por añadir canela, bayas secas, albaricoques o cualquier otra fruta seca, te ayudará a lograr un sabor endulzado natural que es mejor para los niveles de azúcar en la sangre de un paciente diabético.

Otro truco que se puede utilizar cuando se trata de disminuir o eliminar el uso de azúcar, es utilizar frambuesa o fresa machacadas tipo salsa casera y agregarlas a los waffles y panqueques en vez del jarabe azucarado o azúcar.

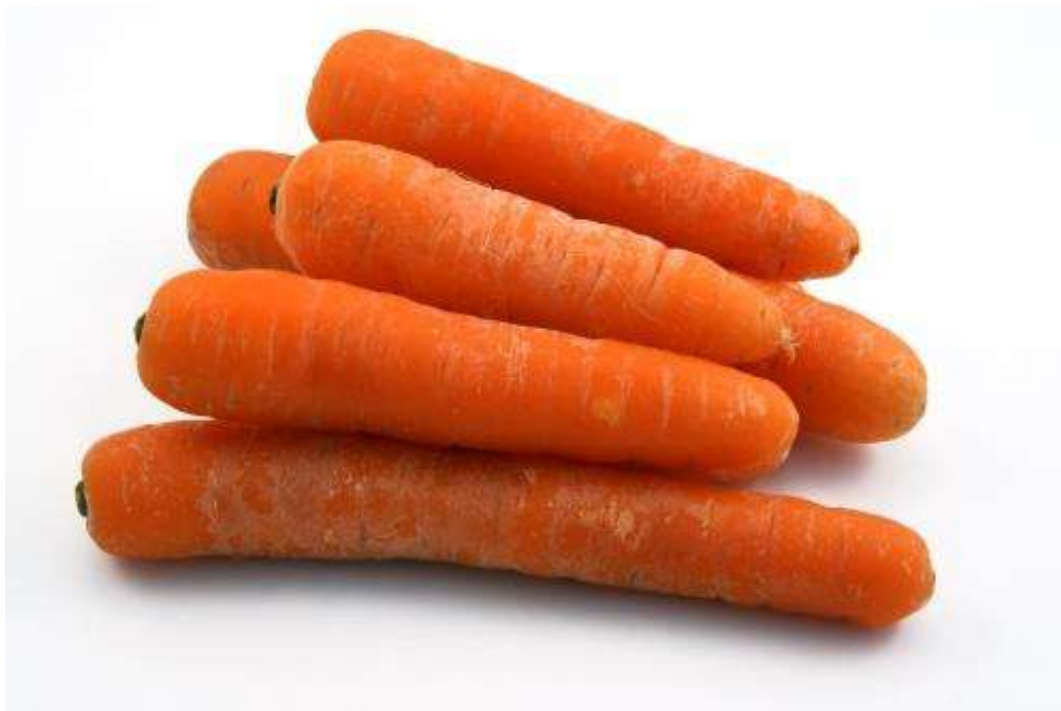
Siempre que sea posible debes sustituir el azúcar por purés de frutas ya que contienen azúcar natural y también es una mejor alternativa para un paciente diabético. Esto es especialmente útil cuando hay recetas que requieren de la adición de uno o más tazas de azúcar como sus medidas para los ingredientes.

Cuando se trata de la preparación de platos de verduras puedes combinar algunas verduras más dulces con otras de sabores fuertes para lograr un toque de dulzura que es no sólo es agradable sino que también ayudará a mejorar el sabor general del plato.

Estos pueden incluir una combinación de zanahorias con jengibre, puré de batatas con canela, nuez moscada y espinacas o con cualquier otra combinación que puedas encontrar interesante y agradable.

Cuando es necesario comprar alimentos preparados o enlatados es importante leer la etiqueta para saber los ingredientes que contienen y así tomar mejores decisiones al momento de comprar los productos que no tienen algo contenido de azúcar o edulcorantes artificiales.

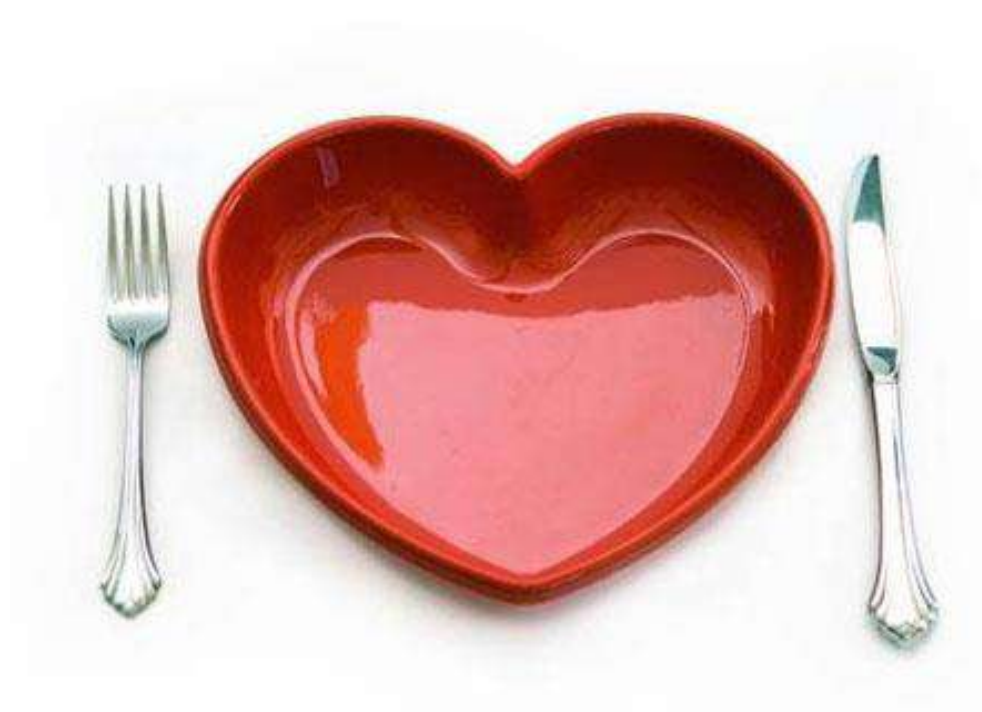
Es posible cortar finalmente el azúcar por completo si se hace algún esfuerzo para hacerlo poco a poco y no todo de una vez.



Capítulo 5:

Comer fuera para los diabéticos

Además de las dosis diarias de insulina y un buen régimen de ejercicios, toda la ingesta de alimentos debe ser monitoreada cuidadosamente para un paciente diabético. Todos estos esfuerzos son para ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre, por lo tanto la necesidad de ser muy cuidadoso.



Comer fuera

Comer fuera no es una excepción a estas reglas y se puede hacer de una manera agradable con un poco de esfuerzo y atención por parte del paciente diabético.

Hay muchos restaurantes que ofrecen hoy en día la elección de alimentos saludables para los clientes más exigentes. Estos clientes pueden incluir aquellos que quieren mantener sus niveles de colesterol bajo control; algunos pueden estar viendo su ingesta de calorías, mientras que otros pueden estar interesados en simplemente comer sano para mantenerse saludable.

Es fácil encontrar restaurantes que ofrecen para todas las necesidades platillos saludables para una amplia gama de clientes. Encontrar ensaladas, pescado, verduras, productos horneados o a la parrilla y pan de grano entero en un menú no es raro, por ello la mayoría de la gente hoy en día a menudo optan por estas opciones.

También hay establecimientos que diseñan sus menús para mostrar claramente el contenido en calorías y grasas en sus menús.

Así mismo existen restaurantes que ofrecen alimentos bajos en colesterol, grasa y sodio, y con alto contenido de fibra. Reducción de calorías en ensaladas con aderezos, bajas en grasa o leche sin grasa y sustitutos de la sal son opciones populares que ofrecen muchos restaurantes hoy en día.

Algunos restaurantes también dan a sus clientes varias opciones de preparación de sus alimentos como elegir a la parrilla en lugar de fritos, pollo sin piel y cortes especiales de carne magra, que son opciones más saludables en comparación a lo que come la gran mayoría.

Otra característica atractiva es que algunos de estos restaurantes no hacen ningún cargo extra por estos ligeros cambios en el contenido del menú o la

opción de preparación, de hecho, ellos hacen lo posible por atraer a los clientes que son conscientes de su salud.



Capítulo 6:

Remedios naturales para controlar los niveles de azúcar

La diabetes es una enfermedad que se desarrolla debido al problema con la hormona insulina producida por el páncreas. Cuando este proceso es interrumpido debido a anomalías hay un control insuficiente de la glucosa en la sangre y un descontrol en la cantidad que absorben las células. Sin embargo, hay algunos remedios médicos y caseros que se pueden explorar para controlar esta anomalía dentro del cuerpo.



Control Natural del Azúcar

Las siguientes son algunas recomendaciones de remedios caseros que deben ser exploradas en la búsqueda para limitar los problemas que enfrentan los diabéticos:

Tomar ácido alfa lipoico ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y se considera uno de los mejores antioxidantes de usos múltiples.

Tomar 400 mg al día de picolinato de cromo permite a la insulina mantener bajo los niveles de azúcar en el cuerpo. El picolinato de cromo mantiene el nivel de azúcar en la sangre en óptimas condiciones a través del uso adecuado de la insulina.

El tomar ajo es también otra forma muy efectiva de ayudar a la circulación y regular el nivel de azúcar. Estos vienen en cápsulas para asegurar que el consumo sea fácil.

500 mg de glutamina y taurina al día te ayudará a reducir los antojos de azúcar y te permitirá a liberar insulina de manera más efectiva y natural. Esto es especialmente útil para aquellos que tienen graves problemas para controlar sus tendencias golosos.

Los arándanos promueven la producción de insulina en el cuerpo cuando se toma según las cantidades prescritas. El remedio natural es también muy agradable para consumir.

Hay varios otros remedios naturales que se utilizan para controlar los niveles de azúcar en sangre en los diabéticos, sin embargo cualquiera de ellos se debe tomar, ya sea con aprobación médica, o por lo menos con algunos consejos de expertos y un conocimiento profundo de la enfermedad.



Capítulo 7:

Tubérculos y frutas para los diabéticos

Debido a los diversos problemas de salud que pueden ocurrir en el cuerpo de un paciente diabético, hay una necesidad de ser bastante cuidadoso con el plan de dieta adoptado sobre una base diaria.



Frutas y verduras

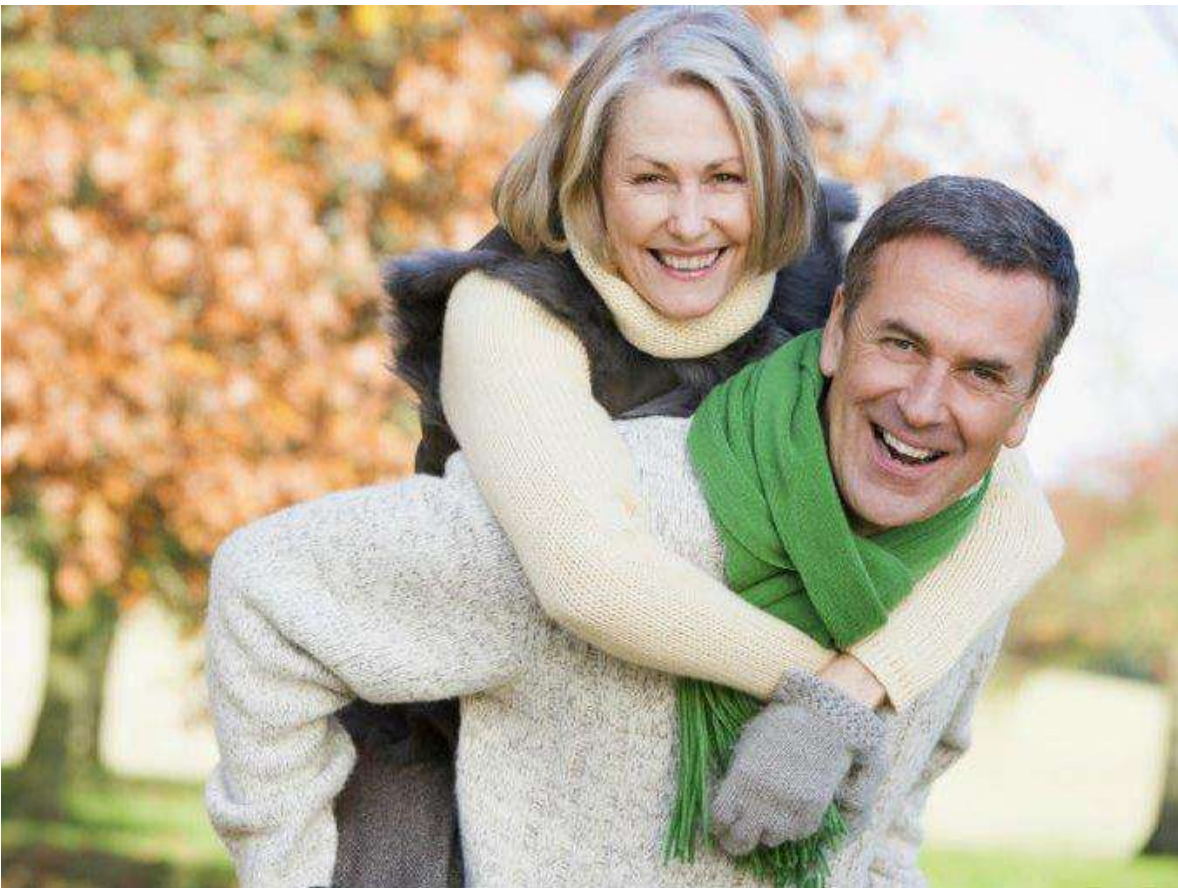
Cualquier ingesta de alimentos hay que hacerlo con un cierto nivel de prudencia para asegurarse de que conviene al paciente diabético, ya que todo diabético necesita adherirse a una dieta equilibrada rica en vitaminas y minerales, y las proteínas de los alimentos, carbohidratos y un nivel de grasas aceptable.

Las hortalizas de raíz (tubérculos) y las frutas han sido aceptadas como una gran fuente de vitaminas y minerales, y fibra, que es fundamental en la disminución de las probabilidades de ataques cardíacos y accidente cerebrovascular. Estos tubérculos y frutas por lo general ayudan a compensar los efectos secundarios que causan los niveles alterados de azúcar en la sangre. Dichos efectos pueden causar ataques cardíacos y ceguera si no se controla de manera efectiva.

Y los ingredientes, las vitaminas y minerales que provienen de las frutas y verduras ayudan a prevenir y controlar efectivamente cualquier efecto secundario que se pueda derivarse de la enfermedad.

Palabras Finales

Es un hecho que los diabéticos se enfrentan a retos y obstáculos en su vida debido a su enfermedad. Pero con el cuidado adecuado de sí mismos sus vidas pueden ser mucho mejor, sin embargo comer saludablemente y ajustarse a ciertas dietas seguramente tendrán que sentirse mejor.



Conclusión

Espero que todas las recomendaciones y consejos que leíste puedan ayudarte a lograr una vida feliz sin complicaciones de la diabetes.

Si quieres aprender todavía más sobre un método efectivo para revertir la diabetes en 3 semanas, puedo recomendarte que leas “adiós-diabetes”, una vez que lo conozcas estarás feliz por empezar cuanto antes...

Yo quiero que puedas revertir la diabetes! Hoy es el día ideal para empezar!

Si tienes alguna pregunta que desees hacerme, puedes ingresar al sitio web y allí podrás contactar rápidamente conmigo:

*Recomendado
por expertos*



Puedes empezar a ver resultados rápidos realizando ejercicio, cambiando tus hábitos alimenticios y logrando un estilo de vida saludable.

Estoy para ayudarte, me gustaría escuchar tu historia.