

### **Pautas de nutrición para manejar los niveles de azúcar en la sangre**

El azúcar en la sangre normal (también llamada glucosa) permanece entre 70-100 mg/dL antes de comer la mayor parte del tiempo. A veces el azúcar en la sangre puede estar arriba o debajo de estos niveles normales. Su médico le ayudará a averiguar la razón por la que está sucediendo esto.

Estos consejos pueden ayudar a mantener el azúcar en la sangre a niveles más normales:

- No se salte comidas. Coma tres comidas balanceadas al día. Puede añadir refrigerios adicionales. Hable con su médico o dietista sobre cuál debería ser su plan alimenticio.
- Tome agua y bebidas sin azúcar. Evite los refrescos regulares, los jugos de fruta y otras bebidas con azúcar. Incluso los jugos 100% naturales contienen mucha azúcar y deben evitarse. Estas bebidas pueden causar que suba mucho el azúcar en la sangre y que después, en algunas ocasiones, baje bastante.
- Consuma un alimento con proteínas magras y pequeñas cantidades de grasas saludables en cada comida. Esto incluye: carnes magras, huevos, frijoles, queso, aguacate, frutos secos o cremas de frutos secos.

Elija alimentos altos en fibra. Estos incluyen: frutas, verduras, panes y cereales integrales. Tenga como meta consumir alimentos que tengan por lo menos 3 gramos de fibra de granos por porción. Pregúntele a su médico cómo puede incluir actividad física. En la mayoría de los casos, es seguro hacer ejercicio y algunas veces puede ayudar a mantener normal el azúcar en la sangre. Use esta tabla para elegir mejores alimentos.

<b>Alimento</b>	<b>Elija</b>	<b>Evite</b>
<b>Bebidas</b>	Elija agua o leche blanca la mayor parte del tiempo. Otras opciones son: Té sin endulzar, bebidas sin azúcar y refrescos dietéticos.	Leche con sabor, todos los jugos regulares (incluso los jugos que en la etiqueta dicen 100% naturales), refrescos, Kool-Aid o jugos de fruta, bebidas deportivas, bebidas energéticas (Red Bull o Monster), té endulzados.
<b>Pan, cereales, arroz y pasta</b>	Cereales sin endulzar, pan integral, pasta integral, arroz integral o salvaje. Coma más de 3 gramos de fibra por porción.	Productos de repostería, donas, cereales con azúcar, arroz blanco, pasta blanca.
<b>Frutas y verduras</b>	Cualquier fruta fresca, enlatada o congelada, envasada en agua y verduras frescas, congeladas o enlatadas.	Fruta en salsa, almíbar o jugo de fruta, refrigerios con fruta o fruta congelada con azúcar agregada.

Alimento	Elija	Evite
<b>Postres</b>	Las mejores opciones incluyen: Fruta congelada, yogurts bajos en grasa. Otras opciones son: Budín o gelatina sin azúcar	Jarabe, mermelada y jalea, pasteles, pays, galletas, sorbete, dulces. Es mejor comer estos alimentos en pequeñas cantidades y con una comida si los consume.

**Si su azúcar en la sangre baja mucho (<70 mg/dL), es posible que necesite un alimento o bebida con azúcar para que le suba. Infórmele al médico si su azúcar baja a menudo.**

Lo que puede consumir si está baja su azúcar en la sangre:	Cantidad:
Jugo 100% natural	4 oz
Tabletas de glucosa	4 tabletas

**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.**