

AC NC



ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Recomendación para una dieta hipoglúcida

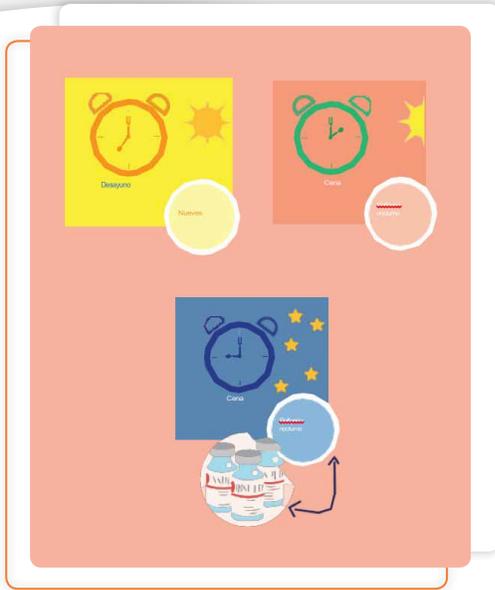
(Baja en azúcar o carbohidratos)

El área de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud: recuerde asistir a la consulta con la nutricionista de su EPS.

1

Evite alimentos compuestos por carbohidratos simples como: azúcar, miel, panela, dulces, postres, gaseosas, jugos comerciales, arequipe, bocadillos y similares.





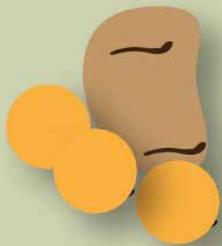
2

Recuerde la importancia de una alimentación fraccionada: desayuno, media mañana, almuerzo, algo y cena; es indispensable incluir un refrigerio nocturno si tiene manejo con insulina.

3

Incluya SOLO UNA PORCIÓN por tiempo de comida, de uno de los siguientes grupos de alimentos:

TUBÉRCULOS Y RAÍCES



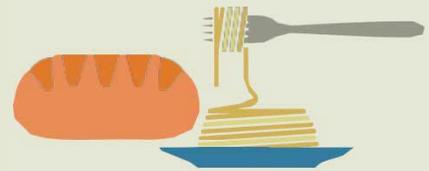
Papa común (negra), papa criolla, yuca, arracacha, cubios y similares.

PLÁTANOS



Hartón verde, hartón maduro, colicero.

CEREALES



Arroz, pasta, maíz y derivados (arepas), pan y productos de panadería en general.



4

Consuma agua como bebida básica de hidratación. (Si presenta sed). No consuma bebidas dulces como agua de panela, chocolate, gaseosas o bebidas hidratantes o jugos comerciales.

5

Prefiera frutas enteras, cereales integrales y vegetales frescos, ya que, aportan fibra, y ésta favorece el control de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. En relación a las frutas se pueden consumir todas, pero es importante tener en cuenta el grado de madurez, el tamaño y número de la porción, No mezclarlas y evitar los jugos.

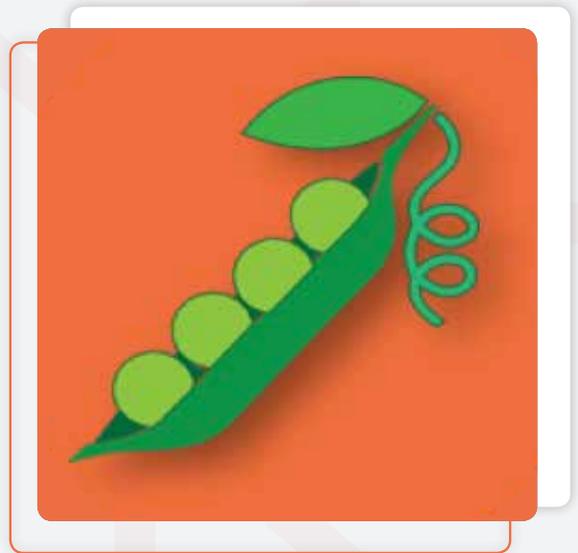


6

Prepare los alimentos: asados, al horno, a la plancha, guisados y/o al vapor. Evite los fritos.

7

Consuma leguminosas como:
lenteja, frijol, arveja seca, garbanzo,
de 1 a 2 veces por semana.



8

Si se le dificulta consumir los
alimentos sin dulce (panela o
azúcar), se sugiere emplear
edulcorantes como sucralosa,
NO estevia