

Noticias de la Diabetes

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

Comer Alimentos con Contenido Glucémico Bajo

Comer alimentos con contenido glucémico bajo es una herramienta para ayudar a mantener su diabetes bajo control. El índice glucémico es un sistema de calificación para alimentos que contienen carbohidratos. Le ayuda a saber cuán rápido un alimento con carbohidratos eleva el azúcar en la sangre, por lo que puede centrarse en comer alimentos que elevan el azúcar en la sangre lentamente.

- Los alimentos que elevan el azúcar en la sangre lentamente tienen un índice glucémico bajo. La mayoría de los alimentos ricos en carbohidratos que usted come con este plan deben tener un índice glucémico bajo o medio.
- Comer alimentos con un índice glucémico bajo es más útil cuando se hace junto con otro plan de alimentación para la diabetes, como el conteo de carbohidratos o el formato del plato. El conteo de carbohidratos lo ayuda a saber la cantidad de carbohidratos que está comiendo. La cantidad de carbohidratos que consume es más importante que el índice glucémico de los alimentos para ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en la sangre. La forma del plato le ayuda a controlar las porciones y a elegir entre una variedad de alimentos.
- El índice glucémico de un alimento puede variar según la variedad del alimento (por ejemplo, papa roja o papa blanca), su madurez, cómo se prepara (por ejemplo, en jugo, en puré o molido), cómo se cocina y cuánto tiempo está almacenado.
- Las personas responden de manera diferente al contenido glucémico de los alimentos. Y debido a que muchas cosas afectan el índice glucémico, la única manera de saber con certeza cómo un alimento afecta el nivel de azúcar en la

sangre es controlar el nivel de azúcar en la sangre antes y después de comer esa comida.

- Los alimentos con índice glucémico alto rara vez se comen solos, por lo que el índice glucémico podría no ser útil a menos que usted coma un alimento por sí solo. Comer alimentos combinados cambia su índice glucémico.
- Observe los datos nutricionales generales de los alimentos, y no solo su índice glucémico, cuando planifica las comidas. Algunos alimentos con índice glucémico bajo, como los helados, tienen un alto contenido de grasas saturadas y deben consumirse solo de vez en cuando. Y algunos alimentos con índice glucémico alto, como las papas, tienen nutrientes como vitamina C, potasio y fibra.
- Comer alimentos de índice glucémico bajo junto con alimentos de índice glucémico alto también puede ayudar a evitar que el nivel de azúcar en la sangre aumente rápidamente.

¿Cómo se sigue un plan de alimentación con índice glucémico bajo?

No tiene que privarse de ciertos grupos de alimentos o platos favoritos cuando sigue un plan de alimentación de índice glucémico bajo. Usted se centra en comer cantidades de alimentos medidas de índice glucémico bajo o medio y trata de comer una dieta balanceada.

Anote lo que Come Ahora

El primer paso es observar los tipos de alimentos que está comiendo ahora. Anote los alimentos ricos en carbohidratos que come durante varios días. Luego busque el índice glucémico de estos alimentos.

Los alimentos en el índice reciben un número de 0 a 100. Cuanto mayor es el número, mayor es el índice glucémico. Los alimentos se comparan con la glucosa, que es azúcar. Tiene un rango de 100.

- Los alimentos que elevan el azúcar en la sangre **rápidamente** son **altos**. Tienen una calificación de 70 o superior.
- Los alimentos que elevan el azúcar en la sangre **moderadamente** son **medios**. Tienen una calificación de 56 a 69.
- Los alimentos que elevan el azúcar en la sangre **lentamente** son **bajos**. Tienen una calificación de 55 o inferior.



Índice Glucémico de Algunos Alimentos Comunes

| Frutas | Índice Glucémico | | |
|-----------------------------|------------------|-------|------|
| Manzanas | Bajo | Medio | Alto |
| Naranjas | Bajo | Medio | Alto |
| Sandía | Bajo | Medio | Alto |
| Vegetales | | | |
| Papa, al horno | Bajo | Medio | Alto |
| Calabaza | Bajo | Medio | Alto |
| Batata | Bajo | Medio | Alto |
| Judías y Legumbres | | | |
| Frijoles | Bajo | Medio | Alto |
| Lentejas | Bajo | Medio | Alto |
| Cacahuates | Bajo | Medio | Alto |
| Cereales y Granos | | | |
| Arroz (integral) | Bajo | Medio | Alto |
| Avena instantánea | Bajo | Medio | Alto |
| Copos de maíz | Bajo | Medio | Alto |
| Panes | | | |
| Pan integral | Bajo | Medio | Alto |
| Bollo de hamburguesa | Bajo | Medio | Alto |
| Pan blanco | Bajo | Medio | Alto |
| Pasta | | | |
| Espaguetis (trigo integral) | Bajo | Medio | Alto |
| Espaguetis (blancos) | Bajo | Medio | Alto |
| Macarrones | Bajo | Medio | Alto |

Debajo de las columnas etiquetadas como bajo, medio o alto, enumere los diferentes alimentos que consume, de acuerdo con su índice glucémico. Puede ver rápidamente cuántos alimentos de índice glucémico bajo, medio y alto consume. Puede encontrar que ya está comiendo muchos alimentos que son bajos o medios en el índice. Aunque también puede encontrar muchos alimentos con índice glucémico alto o en el extremo superior del medio.

Un dietista o educador certificado en diabetes puede ayudarlo a elegir los alimentos que le gustan y que tienen un índice bajo. Puede obtener más información de la Asociación Estadounidense de Diabetes en diabetes.org.

Fijar Objetivos y Obtener Apoyo

- **Tenga sus propias razones** para querer probar este plan de alimentación.
- **Fijar un objetivo principal.** Luego, comience con objetivos más pequeños que lo ayudarán a alcanzar su meta mayor. Por ejemplo, si su objetivo principal es comer solo un alimento con índice glucémico alto al día y actualmente come siete alimentos de índice glucémico alto por día, podría reducir el consumo de uno o dos alimentos con índice glucémico alto de su dieta cada semana.
- **Piense en lo que podría ser un obstáculo.** Debe saber que puede tener deslices y prepararse para enfrentarlos. Quizás salió a comer y comió varios alimentos con índice glucémico alto. En lugar de enojarse consigo mismo, podría intentar hacer un plan para la próxima vez que salga a comer. Es posible que pueda mirar el menú en línea de antemano. De esta forma, puede elegir alimentos de índice glucémico bajo o medio con anticipación.
- **Obtenga apoyo** mientras hace un cambio en su dieta. Pídale a sus amigos o familiares que lo animen. Es posible que incluso quieran unirse a usted para comer más alimentos con índice glucémico bajo.

©2017 Healthwise, Incorporated. Reimpreso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido. Esta información no reemplaza el asesoramiento médico. Healthwise se desliga de toda garantía o responsabilidad ante su uso de esta información.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de la salud basado en la afección para miembros que viven con diabetes. Para más información, o para saber si usted es elegible, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP se basa en los lineamientos para el cuidado de la diabetes en adultos, desarrollados por la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association): Un Lineamiento Colaborativo para el Manejo del Paciente Adulto con Diabetes (A Collaborative Guideline for the Management of the Adult Patient with Diabetes).

La información de este boletín no debe considerarse asesoramiento médico. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, consulte a su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



Contacto

Para más información, llame al
1-866-942-7966

De lunes a viernes, de 8:30 am a 5:00 pm
TTY: **1-800-662-1220**

Valoramos su opinión.

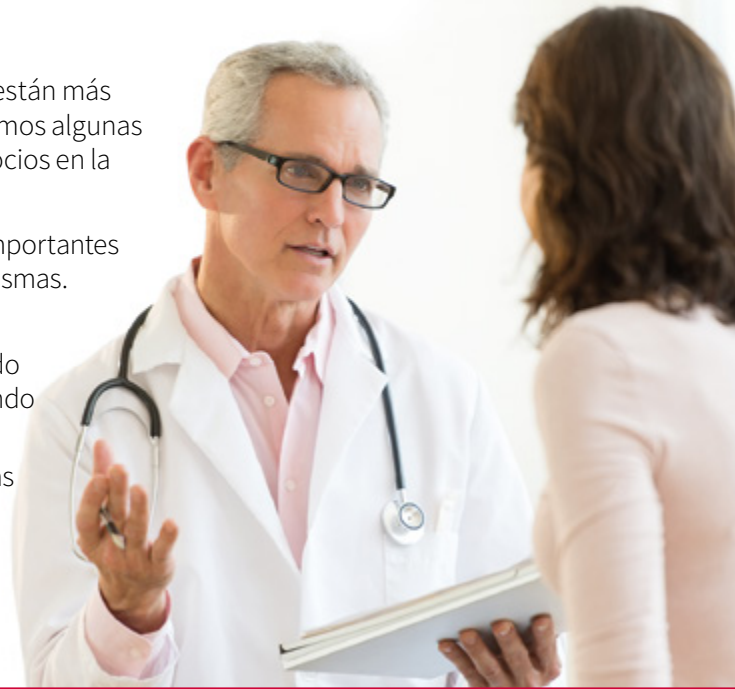
Por favor, complete una encuesta breve y anónima en mvplistens.com. Utilizamos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Toda respuesta es 100 por ciento confidencial. Completar la encuesta sólo le tomará unos minutos.

Recomendaciones Sobre Cómo Prepararse para Hablar con Su Médico

Los pacientes que cuentan con una buena relación con sus médicos están más satisfechos con su cuidado y obtienen mejores resultados. Aquí le damos algunas recomendaciones para ayudarle a usted y a su médico ser mejores socios en la mejoría de su cuidado de salud:

- Anote sus preguntas antes de su consulta. Anote las preguntas más importantes primero para asegurarse de preguntarlas y obtener respuesta a las mismas.
- Traiga su “historial de salud” y asegúrese que esté actualizado.
- Siempre traiga todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo los que no requieren receta o una lista de los medicamentos (incluyendo la cantidad y la frecuencia en que se los toma) así como su potencia.
- Quizás le gustaría que alguien le acompañara para ayudarle a hacer las preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en **mvphealthcare.com**.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)



MVP tiene recursos en línea para ayudarle las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.

Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase—nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite **mvphealthcare.com** y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.



PRSRRT STD
US Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com

