

Ideas Saludables Para el Desayuno

No saber que comer para el desayuno es solamente una parte de la batalla cuando uno tienes diabetes. Entender cuáles ingredientes hacen un desayuno saludable es igual de importante. Aquí están algunas soluciones para un desayuno balanceado:

Para comidas rápidas:

- Una pequeña pieza de fruta con yogur griego o requesón
- Un burrito hecho de las claras de un huevo, batido y en una tortilla de trigo integral

Para tomar más fibra:

- Avena con fruta fresca y yogur sin grasa
- Cereales de grano entero
- Pan o panecillo inglés tostado de trigo integral
- Envolturas de desayuno o burritos con tortillas hechas de grano entero

Para fuentes de proteína saludable y magra:

- Un puñado de almendras
- Manteca de cacahuete o almendra natural
- Una rebanada de queso bajo en grasa
- Un huevo de vez en cuando también está bien
- Yogur griego bajo en grasa o sin grasa y requesón

Si gusta un licuado para el desayuno:

- Debe de mantener las porciones al máximo de 8 onzas o una taza medida
- Puede agregar polvo de proteína
- Para una bebida más baja en carbohidratos puede substituir verduras por algunas de las frutas

Incluya frutas y verduras para la fibra y más nutrición. Frutas y verduras de varios colores son una fuente de carbohidratos bajos en calorías. Inclúyelos en su desayuno para obtener más vitaminas, minerales y fibra.

Recuerde fibra. Fibra te llena sin elevar el nivel de azúcar en la sangre. Eso puede significar un mejor control del azúcar en sangre y menos calorías. Trate de obtener 7 a 10 gramos de fibra cada mañana como parte de un desayuno saludable para la diabetes.

También es importante... comprobar el nivel de azúcar en la sangre 2 horas después de desayunar. Trate de mantener un nivel de azúcar menos de 180 mg/dl. Si el nivel le sale más de 180mg/dl o la meta que su médico ha establecido para usted, es probable que a comido demasiados carbohidratos y debe reducirlos.

Mientras elija alimentos saludables, el desayuno puede ser una oportunidad de obtener un mejor control de su azúcar en la sangre y su peso.