

TIPS PARA CONTROLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2



<p>TIP 1</p> <p>Realiza ejercicio de forma regular, esto ayudara a que generes sensibilidad a la insulina.</p>	<p>TIP 2</p> <p>Aumenta tu consumo de fibra, ya que ayuda a reducir la digestión y absorción de carbohidratos.</p>	<p>TIP 3</p> <p>Mantén una buena hidratación, así tus riñones podrán desechar el exceso de azúcares.</p>	<p>TIP 4</p> <p>Mide tus porciones para evitar picos de glucosa en sangre.</p>
<p>TIP 5</p> <p>Consume alimentos preferentemente con índice glucémico bajo para mantener un equilibrio.</p>	<p>TIP 6</p> <p>Asiste con un nutriólogo para que te ayude a aprender a consumir los carbohidratos.</p>	<p>TIP 7</p> <p>Mantén tus niveles de estrés bajos, ya que el glucagón y cortisol en niveles altos hacen que la glucosa se eleve.</p>	<p>TIP 8</p> <p>Mantén un monitoreo registrado de tu glucosa, así identificaras alimentos o momentos del día donde esta se eleva.</p>
<p>TIP 9</p> <p>Duerme lo suficiente, ya que la falta de descanso afecta los niveles de glucosa en sangre.</p>	<p>TIP 10</p> <p>Consume alimentos ricos en magnesio y cromo, ya que coadyuvan a tener regulado los niveles de glucosa.</p>	<p>TIP 11</p> <p>1 Prueba una cucharada de vinagre de manzana en 1 vaso de agua por las mañanas.</p>	<p>TIP 12</p> <p>Infusiones de canela, ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.</p>
<p>TIP 13</p> <p>Consume semillas de fenogreco, ya sea en harina, alimentos o infusión, ayuda a regular los niveles de glucosa.</p>	<p>TIP 14</p> <p>En caso de padecer sobrepeso u obesidad es muy recomendable bajar de peso, así se promueven niveles saludables de glucosa.</p>		