

## Tipos de fibra

Lance se enteró de que el consumo diario de fibra es importante para la salud digestiva general y puede tener un efecto positivo en los niveles de la glucosa en la sangre. Existen dos tipos de fibra: solubles o insolubles.

### Tipos de fibra



Ayuda a lentificar el proceso digestivo



Añade volumen a la defecación

### Buenas fuentes de una dieta rica en fibras



Ejercicio diario y control del peso

## El consumo de fibra y sus beneficios para la salud

El equipo de atención médica de Lance destacó la importancia de que Lance consuma una dieta rica en fibras.



### Los beneficios de consumir fibra

Mejora la digestión

Mejora las funciones de eliminación

Disminuye el colesterol

COLESTEROL BAJO

### Consejo rápido

En general, se aconseja consumir entre 20 y 38 gramos de fibra todos los días, según la edad.

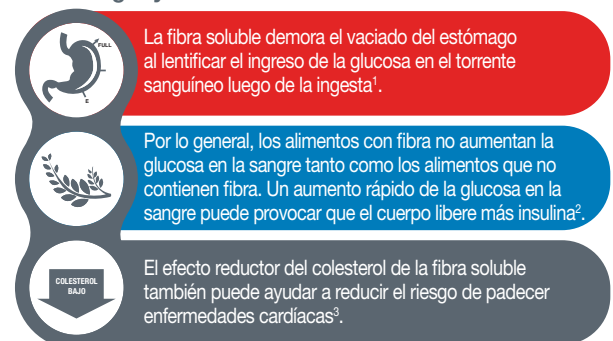
### Consejo rápido

Una manera conveniente de aumentar el consumo de fibra en su plan de nutrición sin alterar su rutina diaria es tomando un suplemento de fibra. Los suplementos de fibra están disponibles en diferentes variedades, como polvos, pastillas o comprimidos masticables.

## Fibra y glucosa

Lance se reunió con su equipo de atención médica y aprendió que la fibra soluble, que se encuentra en el salvado de avena, las legumbres, las zanahorias y las hortalizas de raíz, y la pectina son extremadamente beneficiosas para las personas con diabetes tipo 1 o tipo 2.

Maneras en que la fibra ayuda a los niveles de glucosa en la sangre y a la estabilidad:



La fibra soluble demora el vaciado del estómago al lentificar el ingreso de la glucosa en el torrente sanguíneo luego de la ingesta<sup>1</sup>.

Por lo general, los alimentos con fibra no aumentan la glucosa en la sangre tanto como los alimentos que no contienen fibra. Un aumento rápido de la glucosa en la sangre puede provocar que el cuerpo libere más insulina<sup>2</sup>.

El efecto reductor del colesterol de la fibra soluble también puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas<sup>3</sup>.

Visite [www.MeetLance.com](http://www.MeetLance.com) para obtener más consejos útiles.

Presentado por Trividia Health, Inc., creadores de la marca TRUE.



La información que contiene este folleto fue obtenida a través de: Mayo Clinic on Managing Diabetes, 2001, Mayo Foundation for Medical Education and Research (La Clínica Mayo en el manejo de la diabetes 2001, Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica); directora de edición: María Collazo-Clavell, M.D. Life with Diabetes: A Series of Teaching Outlines (La vida con diabetes: una serie de resúmenes para la enseñanza), 4ª edición, Michigan Diabetes Research and Training Center; autoras principales: Martha M. Funnell, MS, RN, CDE, Marilyn S. Arnold, MS, RD, CDE 2009 por la American Diabetes Association. Recetas para diabéticos extraídas de AllRecipes.com. Sitio web. 2009. 1. File, Canadian Nutrient. (Archivo canadiense de nutrientes). "Fibre" (Fibra). Canadian Diabetes Association (Asociación de Diabetes de Canadá), <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/fibre/> www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/fibre. 2. Gardner, Amanda. "Soluble and Insoluble Fiber: What's the Difference?" (Fibra soluble e insoluble: ¿cuál es la diferencia?). WebMD, WebMD, <http://www.webmd.com/diet/features/insoluble-soluble-fiber/> www.webmd.com/diet/features/insoluble-soluble-fiber. 3. "The Facts About Carbs, Fiber, and Diabetes" (Información sobre carbohidratos, fibra y diabetes). WebMD, WebMD, <http://www.webmd.com/diabetes/guide/understanding-carbohydrates-fiber/> www.webmd.com/diabetes/guide/understanding-carbohydrates-fiber. www.joslin.org, Joslin Diabetes Center. "Joslin Diabetes Center | Fiber & Blood Glucose" (Centro de diabetes Joslin | La fibra y la glucosa en la sangre). Joslin Diabetes Center Strongly Disagrees with American College of Physicians' Newly Released Guidance for Physicians Recommending Higher A1C Targets for Non-Pregnant Adults with Type 2 Diabetes | Joslin Diabetes Center (El Centro de diabetes Joslin expresa su profundo desacuerdo con la guía recién publicada por el Colegio Estadounidense de Médicos que recomienda mayores objetivos de hemoglobina glicosilada en personas adultas, no embarazadas, con diabetes tipo 2 | Centro de diabetes Joslin, [http://www.joslin.org/info/how\\_does\\_fiber\\_affect\\_blood\\_glucose\\_levels.html](http://www.joslin.org/info/how_does_fiber_affect_blood_glucose_levels.html). "How to Add More Fiber to Your Diet", Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research (Cómo incorporar más fibra a su dieta, Clínica Mayo, Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica) 22 de septiembre de 2015, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/art-20043983> "Importance of Soluble Fiber in Treating Diabetes" (La importancia de la fibra soluble para tratar la diabetes), <http://www.konjacfoods.com/fiber.htm>, Yann, Madeline R. "How Fiber Helps Control High Blood Sugar" (Cómo ayuda la fibra a controlar el nivel alto de azúcar en la sangre). Everyday Health, Everyday Health, 3 de junio de 2011, <http://www.everydayhealth.com/type-2-diabetes/diet/control-high-blood-sugar-with-fiber/>. "Diabetes Home" Centers for Disease Control and Prevention (Hogar con diabetes, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), 17 de mayo de 2016, <http://www.cdc.gov/diabetes/managing/beat-well.html> © 2019 Trividia Health, Inc. TRUEinsight, Meet Lance y el logotipo de Trividia Health son marcas comerciales de Trividia Health, Inc. MKT0551S Rev. 41

## Alimentación saludable y fibra

Una guía educativa de TRUEinsight™

# Meet Lance.™

Le acaban de diagnosticar diabetes.



Lance aprendió a manejar sus niveles de glucosa en la sangre al llevar una alimentación bien equilibrada. Siga leyendo para saber cómo.

## Planificación de comidas saludables

El objetivo de un manejo inteligente de la diabetes es mantener los niveles de glucosa en la sangre casi normales o dentro de su escala objetivo.

La planificación de comidas saludables es el primer paso para regular los niveles de glucosa en la sangre.

Los niveles de glucosa en la sangre de Lance estaban fuera de su escala objetivo y decidió comenzar a manejarlos mediante una planificación de comidas saludables.

### Beneficios de una planificación práctica de comidas

- Garantiza que usted coma alimentos nutritivos.
- Ayuda a lograr un peso corporal deseable.
- Mantiene niveles normales de colesterol y triglicéridos.
- Ayuda a prevenir la aparición de las complicaciones de la diabetes.



### Consejo rápido

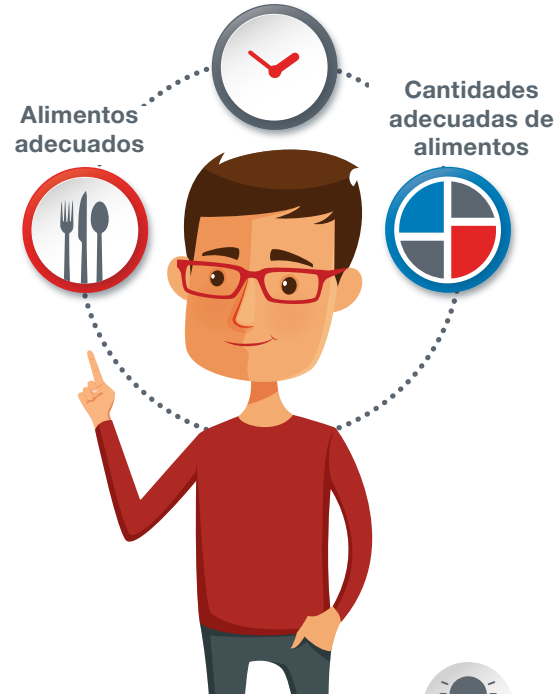
Mediante pruebas y controles regulares, puede determinar si su plan de alimentos lo está ayudando a lograr sus objetivos de niveles de glucosa en la sangre.

## Herramientas útiles de planificación de comidas

La planificación de comidas incluye seleccionar una variedad de alimentos que le gustaría comer para proporcionarle a su cuerpo las calorías y los nutrientes adecuados.

Existen diversos enfoques para la planificación de alimentos. Lance colaboró con su equipo de atención médica de la diabetes para determinar el enfoque más conveniente para él. Este enfoque incluyó tres componentes de una planificación de comidas saludables:

### Momentos adecuados del día para ingerir sus comidas



### Consejo rápido

Leer y comprender las etiquetas de los alimentos y usar herramientas de medición, como una balanza para alimentos o un vaso medidor, son excelentes formas de ayudar a que aprenda los tamaños adecuados de las porciones.

## Consejos útiles para comprar de forma inteligente

Existen muchos recursos disponibles que lo ayudarán a comer alimentos saludables y a mejorar su control de glucosa.

El equipo de atención médica de Lance lo animó a que haga elecciones acertadas y le dio los siguientes consejos para comprar de forma más inteligente en la tienda de comestibles.

### Lance usó la siguiente lista de control que lo ayudó a hacer elecciones acertadas al comprar en la tienda de comestibles.

- Hacer una lista y limitar las salidas a comprar
- No comprar con el estómago vacío
- Apegarse al perímetro
- Ignorar las imágenes y leer los envases

### Consejo rápido

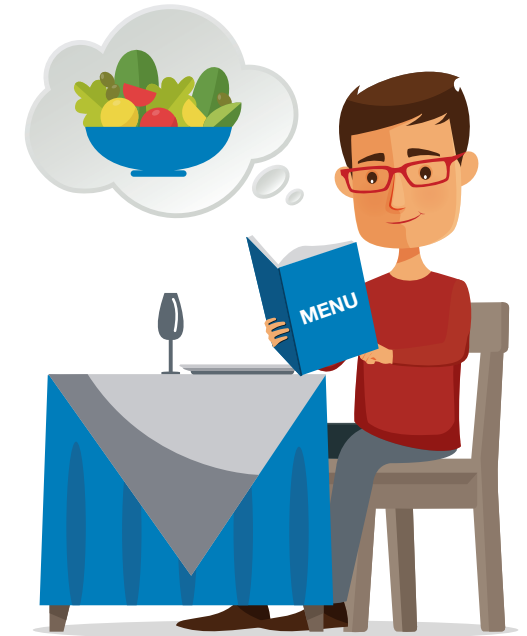
Nunca saltee comidas y asegúrese de planificar con anticipación. Si sus horarios no le permiten sentarse a comer, lleve con usted un bocadillo nutritivo para evitar niveles bajos de glucosa en la sangre.

## Alimentación saludable

Las comidas saludables pueden marcar una gran diferencia en sus niveles de glucosa en la sangre.

Después de hablar con su equipo de atención médica, Lance se sorprendió al descubrir que comer afuera podría afectar el manejo de su diabetes.

Lance sigue recetas aptas para diabéticos que se concentran en una alimentación saludable y presta atención a los alimentos que ingiere cuando come afuera.



### Consejo rápido

El control regular de la glucosa en la sangre — antes y después de comer — lo ayudará a identificar qué alimentos pueden estar causando que sus niveles de glucosa sean demasiado altos o demasiado bajos.