



**UNA GUIA UTIL
PARA ELEGIR
LOS MEJORES
CEREALES
PARA
DIABETICOS**

UNA GUÍA
ÚTIL PARA
ELEGIR LOS
MEJORES
CEREALES
PARA
DIABÉTICOS

Existen numerosos beneficios para la salud al comenzar el día con un cereal de desayuno rico en fibra. Sin embargo, no todos los tipos de cereales son buenos para los diabéticos. Los diabéticos deben tomar cereales integrales o de salvado sin azúcar.

El siguiente informe encontraras información sobre cómo elegir los mejores cereales para diabéticos.

La diabetes es una condición médica que se caracteriza por niveles elevados de azúcar en la sangre. Se clasifica en diabetes tipo 1 y tipo 2. La diabetes tipo 1 ocurre debido a la incapacidad del cuerpo para producir insulina, que es una hormona producida por el páncreas. La insulina regula el nivel de azúcar en el torrente sanguíneo al permitir que el azúcar ingrese a los tejidos.

En las personas afectadas por la diabetes tipo 2, el cuerpo produce algo de insulina, pero no puede utilizarla. Por lo tanto, se vuelve esencial controlar y regular los niveles de azúcar en la sangre mediante la terapia con medicamentos y los cambios en el estilo de vida.

Los diabéticos deben asegurarse de que reduzcan la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos. Se aconseja consumir carbohidratos o alimentos que tengan un índice glucémico bajo.

Estos son alimentos que liberan glucosa más lentamente y de forma constante, lo que reduce las posibilidades de un aumento repentino en las lecturas de azúcar en la sangre posprandiales (después de las comidas). Los diabéticos deben ser extremadamente cuidadosos con su dieta.

Cada comida debe contener alimentos ricos en fibra y debe controlarse la ingesta de carbohidratos. Comenzar el día con un cereal amigable con la diabetes sería una buena decisión, pero asegúrese de que el cereal tenga un alto contenido de fibra y un bajo contenido de azúcar.

[QUIERES APRENDER A REVERTIR LA DIABETES, CLIC AQUÍ](#)

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

