

# Diabetes tipo 1: cuenta tus hidratos

En la diabetes tipo 1 **puedes comer de todo si cuentas los hidratos** y ajustas la insulina. Estos alimentos facilitan el control y la salud cardiovascular.



## Verduras y hortalizas

Recomendado

Apenas suben la glucosa; base del plato.



## Proteína (carne, pescado, huevo)

Recomendado

No lleva hidratos; no necesita insulina extra.



## Hidratos integrales (medidos)

Recomendado

Cuenta las raciones para ajustar tu insulina.



## Legumbres

Recomendado

Hidrato de absorción lenta; cuéntalo igualmente.



## Fruta entera (contada)

Recomendado

Tómala con su fibra y ajústala a tu pauta.



## Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa saludable; no sube la glucosa.



### La clave: contar raciones de hidratos y ajustar insulina

Lo importante no es prohibir, sino saber cuántos hidratos lleva cada comida para poner la insulina adecuada. Aprende el recuento de raciones con tu equipo, mantén horarios y lleva siempre algo para corregir las bajadas.

# Diabetes tipo 1: cuenta tus hidratos

En la diabetes tipo 1 **puedes comer de todo si cuentas los hidratos** y ajustas la insulina. Estos alimentos facilitan el control y la salud cardiovascular.



## Frutos secos

Recomendado

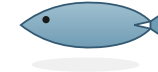
Saciantes y con pocos hidratos.



## Lácteos sin azúcar

Recomendado

Cuenta los hidratos de la leche y el yogur.



## Pescado azul

Recomendado

Omega-3; protege el corazón.



## Agua

Recomendado

Hidrátate sin hidratos ni azúcar.



## Alimentos para corregir hipos

Recomendado

Ten siempre azúcar o zumo para las bajadas.



## Comidas con horario estable

Recomendado

Ayuda a ajustar mejor la insulina.



### La clave: contar raciones de hidratos y ajustar insulina

Lo importante no es prohibir, sino saber cuántos hidratos lleva cada comida para poner la insulina adecuada. Aprende el recuento de raciones con tu equipo, mantén horarios y lleva siempre algo para corregir las bajadas.

# Diabetes tipo 1: cuenta tus hidratos

Alimentos que **complican el control** si no se cuentan o se toman sin ajustar la insulina. El azúcar rápido y el alcohol son los más delicados.



## Azúcar y dulces sin contar

Evitar

Suben la glucosa muy rápido; difíciles de cubrir.



## Refrescos y zumos azucarados

Evitar

Azúcar líquido; pico muy brusco.



## Bollería

Con moderación

Azúcar y grasa; complica el control.



## Alcohol

Con moderación

Riesgo de hipoglucemia tardía; nunca en ayunas.



## Hidratos sin pesar ni contar

Con moderación

Sin contar raciones, el ajuste de insulina falla.



## Zumos (salvo para hipos)

Con moderación

Útiles solo para corregir bajadas.



### Cuidado: azúcar rápido, alcohol y no contar

El azúcar de absorción rápida (dulces, refrescos) da picos difíciles de cubrir. El alcohol puede provocar hipoglucemias horas después. Saltarse una comida con la insulina ya puesta es peligroso: nunca lo hagas.

# Diabetes tipo 1: cuenta tus hidratos

Alimentos que **complican el control** si no se cuentan o se toman sin ajustar la insulina. El azúcar rápido y el alcohol son los más delicados.



## Cereales azucarados

Con moderación

Mucho azúcar; cuenta y ajusta.



## Picar entre horas sin insulina

Con moderación

Cada hidrato necesita su ajuste.



## Comidas muy grasas con hidratos

Con moderación

La grasa retrasa el pico; cuidado con la pauta.



## Productos 'para diabéticos'

Con moderación

Pueden llevar polioles y calorías; no son libres.



## Saltarse comidas con insulina puesta

Evitar

Riesgo de hipoglucemia grave.



## Miel y siropes sin contar

Con moderación

Son azúcar; cuéntalos si los tomas.



### Cuidado: azúcar rápido, alcohol y no contar

El azúcar de absorción rápida (dulces, refrescos) da picos difíciles de cubrir. El alcohol puede provocar hipoglucemias horas después. Saltarse una comida con la insulina ya puesta es peligroso: nunca lo hagas.