

Mejora tu sensibilidad a la insulina

Alimentos que **mejoran la sensibilidad a la insulina**: fibra, proteína, grasa buena y bajo índice glucémico. Previenen la diabetes.



Verduras y hortalizas

Recomendado

Fibra que mejora la sensibilidad a la insulina.



Legumbres

Recomendado

Hidratos lentos y proteína vegetal.



Cereales integrales y avena

Recomendado

IG bajo; energía estable.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3 antiinflamatorio.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Mejora el metabolismo de la glucosa.



Frutos secos

Recomendado

Grasa buena que mejora la insulina.



La clave: bajar el azúcar y moverte

Reducir azúcar y refinados, priorizar integrales, proteína y grasa buena, y sobre todo el ejercicio (el músculo 'limpia' la glucosa) mejoran la resistencia a la insulina. Perder algo de peso ayuda mucho.

Mejora tu sensibilidad a la insulina

Alimentos que **mejoran la sensibilidad a la insulina**: fibra, proteína, grasa buena y bajo índice glucémico. Previenen la diabetes.



Proteína de calidad

Recomendado

Sacia y estabiliza la glucosa.



Fruta entera de bajo IG

Recomendado

Frutos rojos, manzana, con fibra.



Vinagre y canela

Recomendado

Pueden reducir el pico de glucosa.



Verduras de hoja verde

Recomendado

Magnesio, ligado a mejor sensibilidad.



Yogur natural

Recomendado

Sin azúcar; proteico.



Agua

Recomendado

Sustituye bebidas azucaradas.



La clave: bajar el azúcar y moverte

Reducir azúcar y refinados, priorizar integrales, proteína y grasa buena, y sobre todo el ejercicio (el músculo 'limpia' la glucosa) mejoran la resistencia a la insulina. Perder algo de peso ayuda mucho.

Mejora tu sensibilidad a la insulina

Alimentos que **empeoran la resistencia a la insulina**: azúcar, refinados y ultraprocesados.



Azúcar y dulces

Evitar

Empeoran la resistencia a la insulina.



Refrescos y zumos

Evitar

Azúcar líquido; lo peor.



Harinas refinadas y pan blanco

Con moderación

Suben rápido la glucosa.



Bollería

Evitar

Azúcar y grasas malas.



Ultraprocesados

Evitar

Proinflamatorios y de IG alto.



Cereales azucarados

Evitar

Mucho azúcar; elige avena.



Lo que empeora la insulina: azúcar y refinados

El azúcar, los refrescos y las harinas refinadas obligan al cuerpo a producir mucha insulina. Reducirlos, junto con el ejercicio, es lo que más mejora el cuadro y previene la diabetes tipo 2.

Mejora tu sensibilidad a la insulina

Alimentos que **empeoran la resistencia a la insulina**: azúcar, refinados y ultraprocesados.



Fritos y comida rápida

Evitar

Empeoran la inflamación.



Alcohol

Con moderación

Afecta al hígado y la glucosa.



Patata y arroz blanco en exceso

Con moderación

Mide y combina con proteína y verdura.



Snacks dulces entre horas

Con moderación

Picos de glucosa repetidos.



Zumos 'naturales'

Con moderación

Sin fibra, suben la glucosa.



Salsas azucaradas

Con moderación

Azúcar oculto.



Lo que empeora la insulina: azúcar y refinados

El azúcar, los refrescos y las harinas refinadas obligan al cuerpo a producir mucha insulina. Reducirlos, junto con el ejercicio, es lo que más mejora el cuadro y previene la diabetes tipo 2.