

Recomendaciones Nutricionales para Pacientes con Diabetes Mellitus

 Vigilado Supersalud

Recomendaciones

El área de Nutrición y Dietética de la Clínica Imbanaco Grupo Quirónsalud comparte las siguientes recomendaciones para apoyar el control de la glucosa y el cuidado integral de tu salud:

- Evita alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar como dulces, miel, panela, postres, gaseosas, jugos industrializados y bebidas alcohólicas.
- Mantén una alimentación fraccionada en tiempos de comida: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. Si utilizas insulina, incluye un refrigerio nocturno (con una fuente de proteína).
- Consume porciones moderadas de cereales, tubérculos y plátanos en cada comida.
- Prefiere frutas enteras y evita el consumo frecuente de jugos de fruta.
- Incluye cereales integrales, frutas no maduras y vegetales frescos en cada tiempo de comida, son ricos en fibra y beneficiosos para el control de la glucosa.
- Consume con moderación alimentos como banano, mango, uvas, zanahoria, remolacha y auyama.
- Incluye leguminosas como lentejas, frijoles y garbanzos una o dos veces por semana.
- Mantén una adecuada hidratación consumiendo agua durante el día.
- Realiza actividad física diaria y reduce el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Beneficios de la Actividad Física

- Ayuda a controlar los niveles de glucosa y colesterol.
- Favorece el control del peso corporal.
- Fortalece músculos y articulaciones.
- Mejora la salud cardiovascular y ósea.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Favorece el bienestar general y la calidad de vida.

Seguir estas recomendaciones puede contribuir al control de la enfermedad renal y favorecer una mejor calidad de vida.



Máximo Estándar
Mundial de la Calidad
en Salud



Accreditación para el
Laboratorio Clínico y Laboratorio
de Patología Anatómica



Accreditación para
Laboratorio por la Federación
Europea de Immunogenética



Sto Gallarden
National Hospital
Seguro 2018



Premio
Iberoamericano
de la Calidad 2019

Ubica nuestros puntos de atención

- **Sede Principal:** Cra. 38 Bis No. 5B 2-04
- **Centro Médico Torre A:** Cra. 38A No. 5A-100
- **Centro Médico Torre B:** Cra. 38A No. 5A-109
- **Centro Médico Torre C:** Calle 5B5 No. 38A-64
- **Centro Diagnóstico C.C. Pacific Center:** Calle 36 Norte No. 6A-65, piso 7
- **Rehabilitación Física Tequendama:** Calle 5B5 No. 38A-24
- **Centro Diagnóstico Ciudad Jardín:** Calle 15A No. 103-15
- **Rehabilitación Física Ciudad Jardín:** Calle 15A No. 103-20
- **Punto Fijo de Donación de Sangre C.C. Unico Salomia:** Calle 52 No. 3-29, Local 409
- **Conmutadores:** (602) 385 1000 - (602) 382 1000 - (602) 518 6000
- Cali, Colombia