

Hábitos nutricionales para cuidar tu salud metabólica



Fibra en cada comida

La fibra (vegetales, legumbres, frutas enteras, granos integrales) ayuda a moderar la respuesta de glucosa y a cuidar la microbiota. Una meta práctica: vegetales en almuerzo y cena, fruta entera en lugar de jugos, y legumbres varias veces por semana.

Proteína y orden del plato

Incluir proteína en cada comida favorece la saciedad y el cuidado de la masa muscular. Un truco sencillo con respaldo: empezar la comida por los vegetales y la proteína, y dejar el carbohidrato para el final, puede suavizar el pico de glucosa posterior.

Movimiento, sueño e hidratación

Caminar 10 minutos después de comer apoya el control de glucosa. Dormir lo suficiente influye en las hormonas del apetito. Prefiere agua como bebida principal y limita bebidas azucaradas y alcohol. Estos hábitos complementan — nunca reemplazan — tu tratamiento médico.