

2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA E HIDRATACIÓN



El impacto de lo que comes y bebes

Una dieta saludable y una hidratación correcta no son solo "comer bien", son herramientas clínicas para prevenir y controlar la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Priorizar frutas, verduras, fibra y grasas saludables reduce drásticamente el riesgo de enfermedad.



Patrones de éxito: Dieta Mediterránea y DASH

Más que nutrientes aislados, importa el patrón completo. La **Dieta Mediterránea** (aceite de oliva, legumbres, pescado) y la **Dieta DASH** (baja en sodio) son los modelos con mayor evidencia para mejorar la glucosa, la presión arterial y el perfil de lípidos.



Macronutrientes: calidad sobre cantidad

Carbohidratos: elige complejos (avena, legumbres) para evitar picos de azúcar.

Grasas: busca las insaturadas (aguacate, frutos secos) para proteger tus arterias.

Proteínas: prioriza las magras y vegetales para mantener tus músculos sanos.



El poder invisible: fibra y micronutrientes

La **fibra** es clave para la saciedad y el control glucémico. Minerales como el **potasio y magnesio** (en vegetales de hoja verde) ayudan a modular la presión arterial y combatir el estrés oxidativo celular.



Integrar alimentos de alta calidad, controlar las porciones y mantener una hidratación constante no solo previene complicaciones, sino que transforma tu bienestar a largo plazo.



ESCANEA PARA ACCEDER AL MANIFIESTO COMPLETO DE LOS
12 PILARES PARA LA SALUD

Estructura y porciones

La regularidad es vital en la diabetes. Mantener horarios fijos y repartir la ingesta en **5 a 6 comidas** al día ayuda a evitar grandes variaciones de la glucosa, manteniéndola estable.



Hidratación adecuada

El agua simple debe ser tu fuente principal. Una hidratación adecuada ayuda a estabilizar la glucosa. **Evita** bebidas azucaradas y alcohol, que aportan calorías vacías y elevan el riesgo de hiperglucemia y obesidad.

Objetivo: entre 1.5 y 2.5 litros diarios, según tu actividad y clima.



Menos es más: sodio y azúcares

Reducir la sal es el paso directo para controlar la hipertensión. Asimismo, limitar los azúcares añadidos mejora inmediatamente el peso y los parámetros metabólicos.



Personalización y metas reales

No existe una dieta válida para todos. La educación nutricional y la adaptación a tus gustos culturales aseguran que el plan funcione a largo plazo. Recuerda: perder solo el **5-10% de peso** ya genera beneficios enormes en tu salud.

