

Guía de la alimentación saludable para personas con hipoglucemia reactiva

La hipoglucemia reactiva es una bajada del nivel de glucosa (azúcar) en sangre que ocurre en el plazo de cuatro horas después de comer.

Los síntomas de la hipoglucemia reactiva pueden incluir ansiedad, ritmo cardíaco acelerado, irritabilidad (sentirse muy estresado o nervioso), temblores, sudoración, hambre, mareos, visión borrosa, dificultad para pensar y debilidad.

Siga los consejos que se muestran a continuación para mantener sus niveles de glucosa en sangre estables y para prevenir los síntomas de hipoglucemia.



Medidas que puede tomar

Tome comidas pequeñas y balanceadas o tentempiés a lo largo del día (aproximadamente cada tres horas).

- 1 Elija una variedad de alimentos saludables de al menos tres de los cuatro grupos de alimentos para cada comida y dos de los tres grupos de alimentos para cada tentempié. Una comida de chili (carne y productos alternativos, verduras y frutas) con pan de maíz (productos hechos a base de cereales) y un vaso de leche (leche y productos alternativos) contiene los cuatro grupos de alimentos.
- 1 Limite las comidas y las bebidas con alto contenido de azúcar como donuts, postres congelados, bebidas con sabor a fruta y refrescos.
- 1 Evite dejar que pasen largos periodos de tiempo entre las comidas.

Para cada comida, elija alimentos ricos en fibra soluble y alimentos amiláceos que tengan un índice glucémico bajo.

Este tipo de alimentos pueden ayudar a que sus niveles de glucosa en sangre se mantengan estables.

Entre los alimentos ricos en fibra soluble se incluyen:

- | avena, salvado de avena y cebada
- | arvejas (chícharos), frijoles y lentejas
- | verduras y frutas con su piel.

Procure tomar entre 5 y 10 gramos de fibra soluble cada día.

Entre los alimentos amiláceos con un bajo índice glucémico se incluyen:

- | avena, arroz vaporizado, cebada y bulgur
- | panes hechos con harina molida a la piedra y mezcla de cereales pesados, como el pan integral de centeno
- | frijoles, arvejas (chícharos) y lentejas.

La mayoría de las verduras, frutas y productos lácteos bajos en grasas tienen un índice glucémico moderado o bajo y se pueden incluir en cada comida. Consulte a un nutricionista para que le ayude a elegir y a adaptar las recetas con el fin de añadir alimentos con un índice glucémico bajo en su plan de comidas.

Si bebe alcohol, evite mezclarlo con bebidas azucaradas como refrescos o jugos y tómelo con alimentos.

El alcohol se debe consumir con moderación. Un consumo moderado de alcohol es: no más de dos bebidas al día o 10 bebidas a la semana para las mujeres y no más de tres bebidas al día o 15 bebidas a la semana para los hombres. Una bebida es:

- | una botella de cerveza, sidra o "cooler" de 341 ml (12 oz.) con 5 % de alcohol
- | un vaso de vino de 142 ml (5 oz.) con 12 % de alcohol
- | un trago de bebidas espirituosas de 43 ml (1,5 oz.) con 40% de alcohol o de vino de hielo debido a su elevado contenido de azúcar.



Recursos Adicionales

[HealthLinkBC Files #68h La fibra y su salud](#)

Existen hojas informativas sobre los servicios de nutrición disponibles por

correo (llame al 8-1-1) o [en línea](#):

- 1 [Ejemplos de menús para la hipoglucemia reactiva](#)

[Fuentes alimentarias de fibra soluble](#)

["Una alimentación sana con la Guía alimentaria Canadiense"](#)

[Hojas de datos de la Canadian Diabetes Association \(Sociedad Canadiense de Diabetes\) "Glycemic Index" \("Índice glucémico"\) y "Beyond the Basics" \("Más allá de lo básico"\)](#)

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.