

DIABETESALDÍA

10 Alimentos que Disparan el Azúcar sin que lo Sepas

La lista que tu médico no siempre te da y
que cambia todo en el día a día

diabetes.vienebienia.com

Por qué esta guía importa

Si tenés diabetes tipo 2, sabés que controlar el azúcar en sangre es un desafío diario. Pero muchas veces, los picos de glucosa vienen de alimentos que creés "saludables" y que nadie te advirtió.

Los jugos "naturales", el pan integral o incluso las frutas secas pueden disparar tu glucemia sin que lo notes. Esta guía no es para prohibir, es para que elijas con información.

Acá vas a encontrar 10 alimentos trampa, explicados con claridad, para que puedas reemplazarlos o consumirlos de forma inteligente. Tu médico te habla de números, nosotros te hablamos de plato.

Lo que incluye esta guía:



10 alimentos que suben el azúcar sin que lo sepas



El problema real de cada alimento



Advertencias sobre porciones y combinaciones



Alternativas prácticas para cada caso

1

ALIMENTO

Jugos de fruta "naturales" (mismo azúcar que una gaseosa)

⚡ Problema

Al exprimir la fruta, eliminás la fibra y concentrás los azúcares. Un vaso de jugo de naranja tiene tanta azúcar como una Coca-Cola.

⚠ Advertencia

Muchos creen que es "saludable" y lo toman a diario, pero es un pico de glucosa directo.

✅ Solución

Comé la fruta entera. Si querés jugo, hacelo con verduras (apio, pepino) y solo media fruta.

2

ALIMENTO

Pan integral (el índice glucémico sigue siendo alto)

⚡ Problema

El pan integral tiene menos fibra que el pan blanco, pero su índice glucémico sigue siendo alto, sobre todo si es de harina refinada "integral".

⚠ Advertencia

No te dejes engañar por la etiqueta. Buscá pan 100% de grano entero o con semillas.

✅ Solución

Optá por pan de centeno o de masa madre, y controlá la porción (una rebanada en cada comida).

3

ALIMENTO

Yogur con frutas comercial

⚡ Problema

Los yogures de frutas tienen azúcares añadidos (a veces más de 15g por porción) además de la fruta.

⚠ Advertencia

"Light" o "0% grasa" no significa bajo en azúcar. Lee la tabla nutricional.

✅ Solución

Comprá yogur natural sin azúcar y agregale fruta fresca o canela.

4

ALIMENTO

Arroz blanco cocido

⚡ Problema

El arroz blanco tiene un índice glucémico muy alto (70+), similar al azúcar puro.

⚠ Advertencia

Una porción de arroz blanco puede elevar la glucosa más que una porción de helado.

✅ Solución

Cambiá por arroz integral, quinoa o coliflor "arroz".
Reducí la porción a ½ taza cocida.

5

ALIMENTO

Salsa de tomate envasada

⚡ Problema

La mayoría de las salsas de tomate comerciales llevan azúcar añadida para equilibrar la acidez.

⚠ Advertencia

Revisá los ingredientes: si el azúcar está entre los primeros 3, es un disparador.

✅ Solución

Hacé tu propia salsa con tomate natural, ajo, orégano y sin azúcar.

6

ALIMENTO

Frutas secas en exceso

⚡ Problema

Al deshidratar la fruta, se concentra el azúcar. Un puñado de pasas tiene el azúcar de un racimo de uvas.

⚠ Advertencia

Son fáciles de comer de más. Una porción correcta son 30g (aprox. 2 cucharadas).

✅ Solución

Consumilas como "topping" y no como snack principal. Combiná con nueces para frenar el pico.

7

ALIMENTO

Bebidas deportivas

⚡ Problema

Tienen electrolitos pero también mucho azúcar (una botella puede tener 30g de carbohidratos).

⚠ Advertencia

Solo son necesarias si hacés ejercicio intenso de más de 1 hora. Para el día a día, son innecesarias.

✅ Solución

Agua con un poco de sal y limón es suficiente para hidratarte.

8

ALIMENTO

Cereales de desayuno "sin azúcar"

⚡ Problema

Muchos cereales "sin azúcar" tienen carbohidratos de rápida absorción (harinas refinadas) que elevan la glucosa.

⚠ Advertencia

Mirá el total de carbohidratos, no solo el azúcar. Un cereal puede tener 40g de HC por porción.

✅ Solución

Elegí cereales integrales con fibra >5g por porción y sin azúcares añadidos. Mejor avena en copos.

9

ALIMENTO

Miel y stevia en exceso

⚡ Problema

La miel es azúcar (aunque sea natural) y la stevia, aunque no tiene calorías, el exceso puede alterar la flora intestinal.

⚠ Advertencia

"Natural" no significa "libre". La miel tiene el mismo efecto glucémico que el azúcar.

✅ Solución

Usá edulcorantes no calóricos con moderación. Mejor entrenar el paladar a menos dulce.

10

ALIMENTO

Alcohol (dispara y luego baja bruscamente)

⚡ Problema

El alcohol primero eleva la glucosa (por los carbohidratos) y luego puede causar una hipoglucemia tardía, sobre todo si tomás medicación.

⚠ Advertencia

El riesgo de hipoglucemia es real y puede ser peligroso. Nunca tomes con el estómago vacío.

✅ Solución

Si tomás, hazelo con comida y controlá tu glucosa antes y después. Preferí vino seco o cerveza light.

¿Querés más herramientas para controlar tu diabetes?

En DiabetesAIDía tenés guías, recetarios y acompañamiento profesional para que el día a día con diabetes sea más simple.

Accedé al contenido completo

diabetes.vienebienia.com