

# Hipoglucemia

[www.diabetes.gov.pr](http://www.diabetes.gov.pr)

## Sabias que...

✓ El cuerpo necesita glucosa, una forma de azúcar para tener suficiente energía.

Después de comer la sangre absorbe glucosa. Si ingiere más azúcar de la necesaria el exceso se almacena en el hígado y los músculos. Cuando el azúcar en la sangre comienza a bajar una hormona le indica al hígado que libere glucosa. Cuando esto no ocurre, usted tiene hipoglucemia y el nivel de azúcar en la sangre puede estar peligrosamente bajo. Los signos incluyen:

- Hambre
- Temblores
- Mareos
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Sensación de ansiedad y debilidad



## Siga los siguientes consejos

- ✓ Planifique con anticipación sus meriendas antes de ir al supermercado. Esto le ayudara a seleccionar alimentos saludables.
- ✓ Seleccione alimentos bajos en grasa (3 gramos o menos de grasa) y bajos en azúcar (5 gramos o menos de azúcar) y bajos en sodio.
- ✓ Mantenga disponible en su nevera alimentos para sus meriendas.
- ✓ Las meriendas deben aportar entre 150 a 200 calorías. Por ejemplo, 1 rebanada de pan integral provee aproximadamente 80 calorías y 1 oz. de queso aporta 75 calorías para un total de 155 calorías.

### Alternativas de meriendas saludables

A continuación se presentan algunos ejemplos de meriendas saludables:

- ✓ 6 onzas de yogurt bajo en grasa y sin azúcar añadida con 1 fruta pequeña en trozos.
- ✓ 1 rebanada de pan integral light con ½ oz. (1 rebanada) de queso mozzarella bajo en grasa.
- ✓ 1 fruta en trozos con ¼ taza (2 onzas) de requesón (“cottage chesse”)
- ✓ ¾ de cereal seco sin azúcar con 4 onzas de leche baja en grasa.
- ✓ 3 tazas de “popcorn” sin mantequilla. Para darle sabor puede utilizar margarina en aerosol.
- ✓ 8 onzas de batida de frutas preparada con leche baja en grasa o yogurt bajo en grasa y sin azúcar añadida).
- ✓ 4 onzas de jugo 100% con 2 tostadas de pan integral con margarina en aerosol.
- ✓ ½ taza de mantecado libre de grasa y sin azúcar añadida con 1 cucharada de crema batida sin grasa.
- ✓ ¾ taza Cereal Seco con 4 oz. Leche Descremada

