

Estos son los desayunos que deberían consumir las personas con diabetes

La diabetes es una enfermedad que provoca una mala metabolización del azúcar en la sangre por problemas en el páncreas.

Se trata de una enfermedad crónica que puede evolucionar hasta llevarnos a la ceguera, problemas renales o enfermedades de coronarias.

En este sentido, es muy importante que las personas que padecen de diabetes se cuiden con los alimentos que consumen.

Por esta razón, hoy queremos enseñarte cuáles son los desayunos que deberían consumir las personas diabéticas para evitar complicaciones nocivas.

Si eres diabético o conoces a alguien que lo es, continúa leyendo este artículo para obtener toda la información necesaria.

Estos son los desayunos que deberían consumir las personas con diabetes

Seguramente ya hayas oído que el desayuno es la comida más importante del día porque nos brinda las energías necesarias para desempeñar nuestras tareas cotidianas y que nuestro cuerpo funcione de manera correcta.

Pero para los diabéticos, el desayuno es mucho más importante porque sus reservas de glucosa se agotan rápidamente.

Así, si los pacientes con diabetes no consumen el desayuno corren el riesgo de tener un pico de hipoglucemia.

Sin embargo, las personas con diabetes tienen problemas a la hora de tomar el desayuno porque prevalecen las opciones dulces.

A continuación te enseñaremos cuáles son las mejores opciones de desayunos para diabéticos.

¡No te pierdas esta valiosa información y compártela a quienes la necesiten!

Sándwich de queso

Lo primero que debes hacer para preparar este desayuno es cortar dos rebanadas de pan integral de trigo y luego úntalas con mantequilla light.

Mientras, prepara un omelette con un huevo entero y una clara.

Al omelette debes agregarle una feta de queso bajo en grasas.

Luego lleva unos minutos al horno para que el queso se derrita.

Finalmente, coloca le omelette dentro de las rodajas de pan y ya estará listo para consumir.

Puedes acompañar con una infusión.

Avena caliente

Para preparar este desayuno debes poner a cocinar una cucharada de avena en copos en una taza de leche desnatada.

También puedes utilizar leches vegetales como la de soja o la de almendras.

Una vez que la avena se haya cocinado, retira del fuego y agrega unas diez pasas de uva, una cucharada de semillas de chía y canela en polvo.

Además puedes endulzar con un poco de stevia si así lo prefieres.

Batido de vainilla

Para elaborar tu propio batido de mantequilla debes mezclar un vaso de yogur natural junto con una cucharada colmada de helado de vainilla sin azúcar.

Posteriormente incorpora una cucharada de mantequilla de maní sin azúcar y un chorrito de leche de almendras.

Finalmente debes batir para que todos los ingredientes se integren.

También puedes comprar el batido de vainilla en el mercado. Solo ten cuidado de que sea sin azúcar.

Chocolate caliente

Para preparar este desayuno debes poner a calentar una taza de leche desnatada junto con dos barritas de chocolate amargo.

Revuelve todo el tiempo que se esté cocinando y retira del fuego antes de que llegue a punto de hervor.

Si lo deseas puedes agregar un poco de stevia para endulzar.

Batido de café moca

Lo primero que debes hacer es colocar en una licuadora un vaso de leche desnatada, una barrita de chocolate amargo y una cucharada de café instantáneo en polvo.

Luego mezcla todos los ingredientes hasta lograr una consistencia homogénea.

Si lo deseas puedes endulzar con stevia.

Todos estos desayunos te brindarán las energías necesarias para desempeñar tus actividades y para que tu cuerpo funcione de forma correcta si padeces de diabetes.

Pero incluso si no eres diabético estos desayunos son muy nutritivos y beneficios para la salud.

iNo olvides compartir la información con todos los que la necesitan!