

14 Síntomas que señalan que tienes niveles de azúcar en sangre demasiado altos

El Ciudadano · 13 de mayo de 2017



Una alimentación no apropiada es una de las causas principales de la aparición de una serie de enfermedades crónicas en nuestro organismo, como puede ser el colesterol alto o la diabetes.

Aquí te hablaremos de 14 síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre, que por ningún motivo deberías pasar por alto.

Quizás muchos de nosotros no le demos mayor importancia, pero te podemos asegurar que la alimentación diaria va afectando de manera progresiva a nuestra salud.

Esta lista contiene los principales síntomas de niveles altos de azúcar en sangre:

- Dificultad para concentrarse
- Visión borrosa
- Boca seca constantemente
- Impotencia
- Cicatrizaciones demasiado lentas
- Infecciones constantes
- Necesidad muy frecuente de orinar (especialmente durante la noche)
- Problemas estomacales frecuentes
- Fatiga o cansancio crónico
- Sed constante
- Apetito desmesurado
- Piel seca con picazón
- Aparición de problemas nerviosos
- Aumento inexplicable de peso o grasa abdominal

¿Cómo podemos supervisar por nosotros mismos los niveles de azúcar en nuestra sangre?

Tus niveles propios de azúcar en la sangre van a depender de tu alimentación y de tu índice glucémico (IG).

Los alimentos con un índice glucémico de entre 00 y 100 no pondrán a tu organismo en ningún tipo de riesgo, en lo que respecta a niveles de azúcar.

Pero aquellos alimentos que superan esta regla, son los que tienen el potencial de aumentar tus niveles de azúcar en la sangre.



Tabla General de Alimentos e Índice Glucémico:

- Un huevo: 0
- Una taza de humus: 6
- Una taza de brócoli: 10
- Cebolla de tamaño mediano: 10
- Una taza de nueces: 15
- Una taza de cerezas: 22
- 220 gramos de jugo de tomate: 38
- Una taza de anacardos: 22

- Una taza de yogur: 23
- Un pomelo grande: 50
- Una salchicha de pavo: 28
- Un plátano grande: 52
- Una manzana de tamaño mediano: 38
- Taza de espaguetis: 42
- Una taza de uvas verdes: 46
- 220 gramos de jugo de piña: 46
- Una zanahoria grande: 47
- Naranja normal: 48
- Una taza de guisantes: 54

Los alimentos de la siguiente lista (entre 55 y 69 en la escala IG) deben ser consumidos moderadamente:

- Una taza de arroz integral: 55
- Una cucharada de miel cruda: 55
- Taza de harina de avena: 55
- Una taza de arroz blanco: 64
- Una ración de macarrones con queso: 64

Ahora bien, los alimentos de la siguiente lista deben ser evitados en lo más absoluto, ya que podrán poner en alto riesgo tu salud:

- Una rebanada de pan blanco: 70
- Una dona (glaseada): 76
- 2 tazas de palomitas de maíz: 72
- Una torta de arroz: 78
- Una patata al horno de tamaño mediano: 85
- 50 gramos de glucosa: 100

Como ves, ocuparte de tu alimentación es un factor esencial si quieres y te interesa mantener una buena salud en general. Y recuerda que lo que el cuerpo necesita es

glucosa, no azúcar blanca refinada, por lo tanto, aumenta el consumo de frutas y disminuye el consumo de cosas endulzadas con azúcar química.

Comparte con todos esta valiosa información sobre índice glucémico de alimentos y síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre.

Vía: [SenderoSaludable](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)