

# ¿QUÉ PUEDO COMER?

## COSAS QUE RECORDAR

Un buen plan de comidas incluye un balance entre carbohidratos (carbos), proteína y grasas buenas. Los carbos son la principal fuente de energía del cuerpo. Cerca de la mitad de las calorías que comemos todos los días provienen de los carbos.

### Conozca el tamaño de sus porciones Mida sus alimentos



El azúcar en la sangre sube cuando comemos. Será más fácil controlar su azúcar en la sangre si come un balance de alimentos de los diferentes grupos en las cantidades correctas (porciones). Así obtendrá el azúcar que su cuerpo necesita de los alimentos sin tener problemas de un nivel alto de azúcar en la sangre.

### Revise siempre las etiquetas de los alimentos cuando compre

| Nutrition Facts             |     |
|-----------------------------|-----|
| Servings Per Container: 8   |     |
| Serving Size: 2/3 cup (55g) |     |
| Amount Per Serving          | 230 |
| % Daily Value*              |     |
| Total Fat 8g                | 10% |
| Saturated Fat 1g            | 5%  |
| Trans Fat 0g                | 0%  |
| Cholesterol 0mg             | 0%  |
| Sodium 160mg                | 7%  |
| Total Carbohydrate 37g      | 13% |
| Dietary Fiber 4g            | 14% |
| Sugars 12g                  |     |
| Includes 10g Added Sugar    | 20% |
| Protein 3g                  |     |

## EJEMPLOS DE SELECCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS

### ALIMENTOS CON CARBOS

#### Granos, frijoles, vegetales con almidón

Porción: ½ taza  
15 gramos de carbos  
80 calorías



Pasta, arroz, maíz, guisantes, papa, cereal caliente y frío, 1 rebanada de pan

#### Frutas

Porción:  
½ taza de jugo,  
1 taza, cortadas  
15 gramos de carbos  
60 calorías



Una manzana, naranja, banana o pera pequeña, ½ toronja pequeña, 15 uvas

#### Leche

Porción:  
1 taza  
12 gramos de carbos  
80 calorías



Leche descremada o 1%, yogurt, suero de leche, leche de soya

### ALIMENTOS CON POCOS CARBOS O SIN CARBOS

#### Vegetales (sin almidón)

Porción:  
½ taza cocinados,  
1 taza crudos  
25 calorías



Apio, calabacín, zanahorias, coliflor, vegetales verdes, pimientos, tomates

#### Carnes

Porción:  
2 a 3 onzas (palma de la mano)  
150 calorías



Carne magra, pescado, pollo, huevos, queso y mantequilla de maní (2 cucharadas)

#### Grasas

Porción:  
1 cucharadita  
45 calorías



Aceites para cocinar, mayonesa, margarina o aderezo para ensaladas bajo en grasa

## PLAN DE COMIDAS MODELO

### DESAYUNO

½ banana  
1 rebanada de pan integral  
1 cda de margarina  
½ taza de cereal caliente  
1 taza de leche descremada o 1% café o té

### ALMUERZO

½ taza de atún en agua  
1 cda de mayonesa  
1 rebanada de pan integral  
1 cda de margarina  
1 tomate pequeño, lasqueado  
1 taza de melón  
1 taza de yogurt sin sabor o "light"

### CENA

3 onzas de pollo (½ pechuga pequeña)  
⅔ taza de arroz integral  
1 taza de brócoli  
1 cda de aceite para cocinar  
Ensalada verde mixta con  
2 cdas de aderezo bajo en calorías  
1 ¼ taza de fresas

### MERIENDAS

(SI SE RECOMIENDA)

Hay muchos alimentos saludables que usted puede comer. Su médico, educador en diabetes o dietista/nutricionista le ayudará a aprender a comer los alimentos correctos en las cantidades correctas y a las horas correctas para controlar su azúcar en la sangre.