

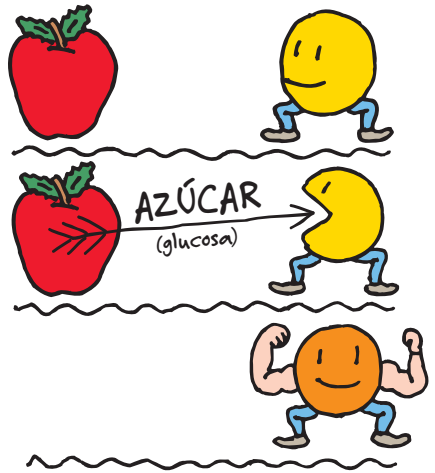
DIABETES

Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Los alimentos nos dan la energía que necesitamos para una vida saludable. El cuerpo convierte la mayoría de los alimentos que comemos en un tipo de azúcar que llamamos glucosa.

La insulina ayuda a las células a conseguir el azúcar (glucosa) que necesitamos para energía. La insulina también ayuda a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre. Si usted tiene diabetes, su cuerpo no fabrica insulina o no fabrica suficiente insulina, o la insulina que fabrica no funciona bien.



Aún cuando su insulina no funcione bien, una alimentación saludable puede ayudarle a evitar que el azúcar en la sangre suba o baje demasiado.

Cómo planificar sus comidas

Una alimentación saludable incluye la planificación de las comidas, escoger alimentos saludables y vigilar su peso. También incluye balancear lo que come, cuánto come y cuán activo está.



Su doctor, educador en diabetes, dietista o nutricionista le ayudará a planificar sus comidas.

Lo que usted come depende de:

- ☐ cuánto pesa usted
- ☐ cuán activo está
- ☐ sus niveles de azúcar en la sangre
- ☐ los alimentos que le gusta comer

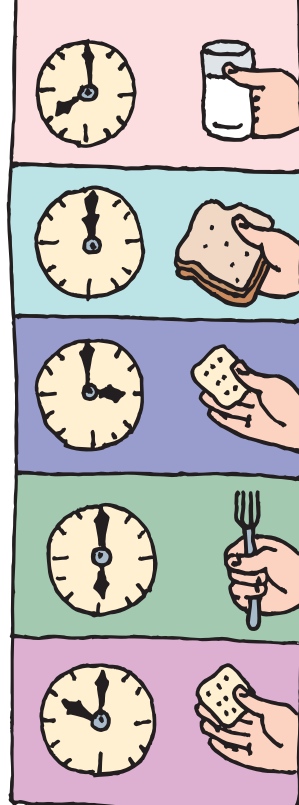


Los alimentos que usted come cambian sus niveles de azúcar de distintas maneras. Usted aprenderá cómo elegir los alimentos saludables que le ayudan a controlar su nivel de azúcar en la sangre.

Si usted toma píldoras para la diabetes o usa insulina también aprenderá cómo distribuir sus comidas a lo largo del día. Esto ayudará a que su medicina mantenga bajo control su azúcar en la sangre.

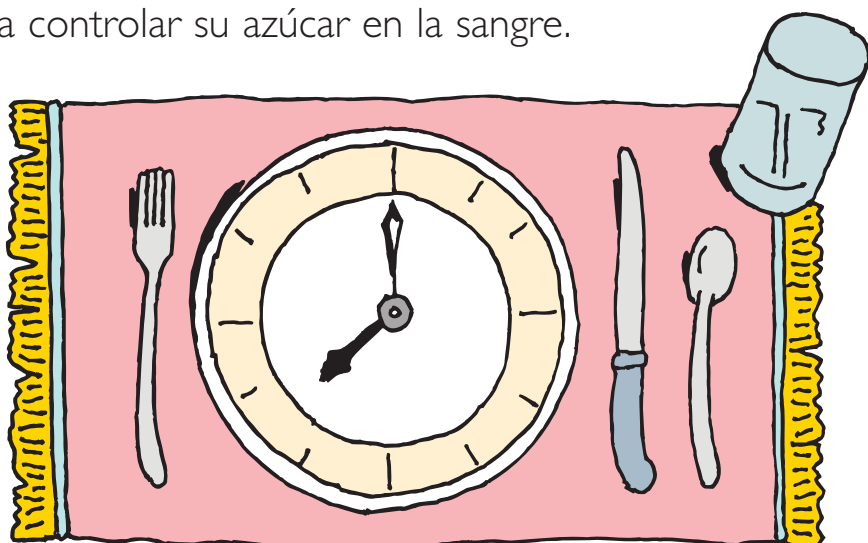
Algunas personas, particularmente las personas activas, necesitan meriendas entre sus comidas regulares.

Siga su plan de comidas. Trate de no saltar ninguna comida ni merienda.



Su meta es:

- ☐ comer alimentos saludables
- ☐ comer la cantidad correcta de alimentos
- ☐ comer sus comidas a la hora correcta para controlar su azúcar en la sangre.



Cómo escoger alimentos saludables

Una guía de alimentos en forma de pirámide como la que verá a continuación le ayudará a controlar su azúcar en la sangre.



Adaptado de Eat, Drink, and Be Healthy por Walter C. Willett, M.D.
Derechos reservados © 2001 por President and Fellows of Harvard College. Reimpreso con permiso de Free Press, una División de Simon and Schuster, Inc., NY.

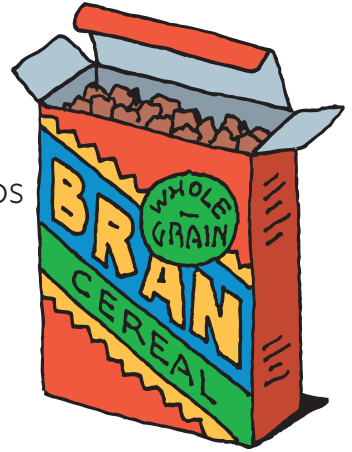
Su meta es comer un balance saludable de carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos son la fuente principal de energía del cuerpo. Los expertos en salud recomiendan que aproximadamente la mitad de las calorías que usted consume cada día provenga de alimentos altos en carbohidratos, como los granos enteros.

Alimentos altos en fibra

Comer alimentos altos en fibra ayuda a controlar el azúcar en la sangre. La fibra también le hace sentir lleno, lo que ayuda a que coma menos.

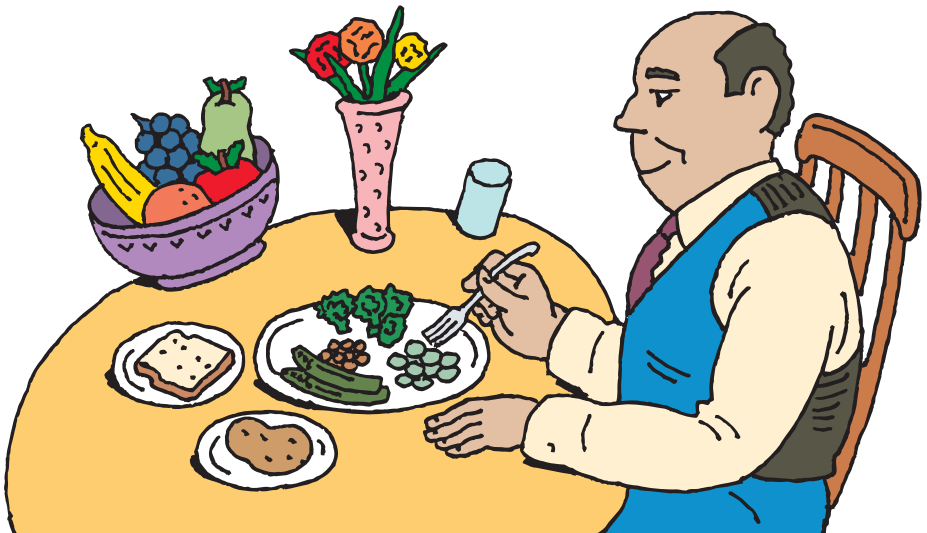
Los alimentos altos en fibra incluyen:

- ☐ frutas y vegetales frescos
- ☐ cereales y panes de granos enteros
- ☐ frijoles (habichuelas), guisantes, lentejas y legumbres
- ☐ arroz integral, cebada y avena



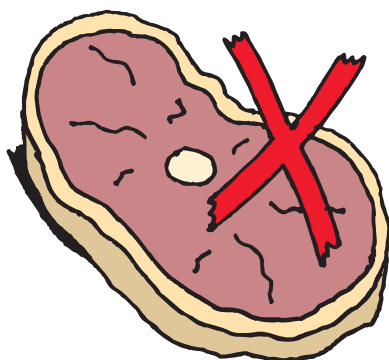
Alimentos bajos en grasa y sal

Las comidas grasosas tienen más calorías que otros alimentos. Consumir alimentos bajos en grasa le ayuda a controlar su peso. La diabetes puede ser más difícil de controlar si usted tiene sobrepeso. Comer menos grasa también ayuda a prevenir enfermedades del corazón.



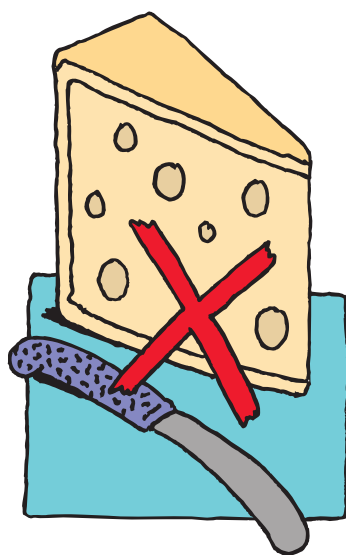
Coma menos grasa

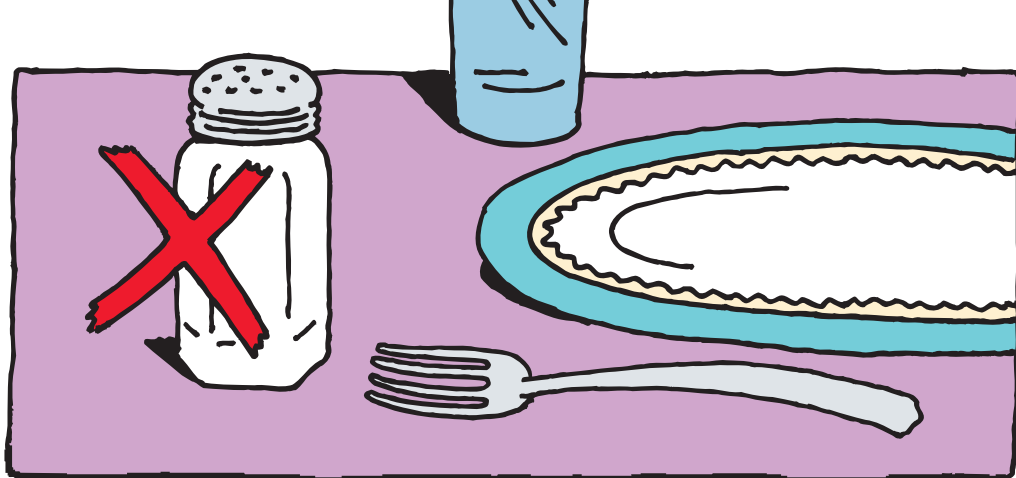
- ☐ use menos mantequilla, margarina, aceite, aderezo para ensaladas y crema agria al comer o cocinar



- ☐ reduzca las carnes grasosas, la leche entera, el queso, los alimentos fritos, la mantequilla de maní y las papitas
- ☐ tenga cuidado con lo que pide en un restaurante de comida rápida (la comida rápida por lo regular tiene mucha grasa)

Otras maneras de eliminar la grasa de su dieta: Quite la piel del pollo y corte la grasa de la carne antes de cocinarla o comerla. Tome leche descremada, sin grasa o baja en grasa. Coma quesos y postres sin grasa o bajos en grasa. Prefiera los alimentos al horno, a la parrilla o asados, en lugar de fritos.

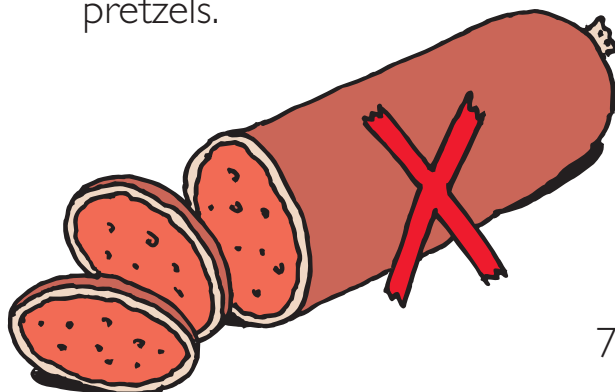




La presión arterial alta es un problema común en las personas con diabetes. Su médico puede pedirle que consuma menos sal si usted tiene la presión alta.

Maneras de reducir la sal:

- ☐ no añada sal a los alimentos que come o cocina
- ☐ no tenga el salero sobre la mesa
- ☐ use condimentos sin sal como ajo en polvo, cebolla, pimienta, especias y hierbas
- ☐ aléjese de los alimentos altos en sal como la jamonilla, los pepinillos, las papitas y los pretzels.



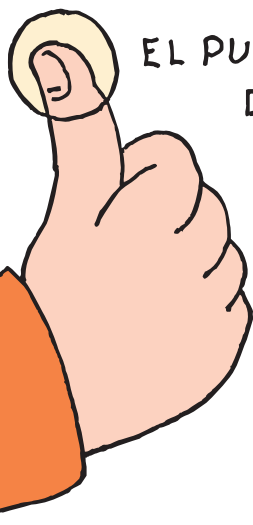
¡Cuánto debe comer?

Aprenda a reconocer las porciones. Ésta es una manera importante de ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Una manera de saber cuánto está comiendo es pesar o medir los alimentos. Use una taza y cucharas de medir o una pesa o balanza.



UN PUÑO = 1 TAZA

La mayoría de las personas comen más de lo que piensan. Después de medir los alimentos por un tiempo, podrá reconocer el tamaño de una porción con sólo verla.



EL PULGAR = 1 ONZA
DE QUESO

UNA
BARAJA
DE NAIPES =
3 ONZAS
DE CARNE



Lea las etiquetas de los alimentos

La mayoría de los alimentos tiene una etiqueta de nutrición. Las etiquetas de los alimentos son de gran ayuda para escoger los alimentos que van bien con su plan de comidas. Siempre lea las etiquetas de los alimentos cuando vaya a comprarlos.

Revise las raciones.

Revise el total de carbohidratos.
(Los azúcares son parte del total de carbohidratos. No los cuente doble.)

Evite los azúcares añadidos.

Nutrition Facts	
Servings Per Container: 8	
Serving Size: 2/3 cup (55g)	
Amount Per Serving	
Calories	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	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Poca grasa es bueno.
(3g o menos)

Coma menos de éstos.

Mucha fibra es bueno.
(3g o más)

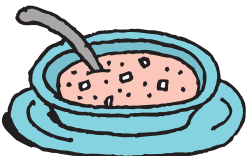


Ilustración solamente.

Escríbalo

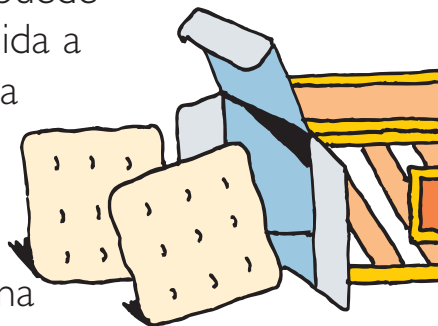
Lleve un diario de sus comidas. Esto le ayudará a ver cómo cambia su nivel de azúcar en la sangre según lo que come, cuándo come y cuánto come.

Al cenar fuera



Si tiene diabetes, planifique con tiempo si va a cenar fuera. Esto le ayudará a controlar su azúcar en la sangre. Aquí tiene algunas maneras de planificar con anticipación:

- ☐ averigüe qué van a servir, en caso de que tenga que llevar algo para no salirse de su plan de comidas
- ☐ tome agua o refresco de dieta, si puede
- ☐ si va a un restaurante, pida la comida a la parrilla, al horno o asada, no frita
- ☐ pida que le traigan aparte las salsas y aderezos
- ☐ siempre lleve una merienda por si cambian los planes de la cena



Acerca del alcohol

Consulte a su médico si usted consume bebidas alcohólicas. Si usa insulina o toma pastillas para la diabetes, su nivel de azúcar en la sangre puede bajar mucho después de consumir alcohol.

No beba más de uno o dos tragos al día. Asegúrese de hacerse la prueba de azúcar en la sangre después de beber.

Si consume bebidas alcohólicas:

- ☐ beba con la comida o inmediatamente después de comer
- ☐ beba despacio
- ☐ prefiera la cerveza ligera "light" o el vino blanco
- ☐ o mezcle los tragos con club soda, refresco de dieta o agua

UNA BEBIDA=



5 ONZAS DE VINO

O

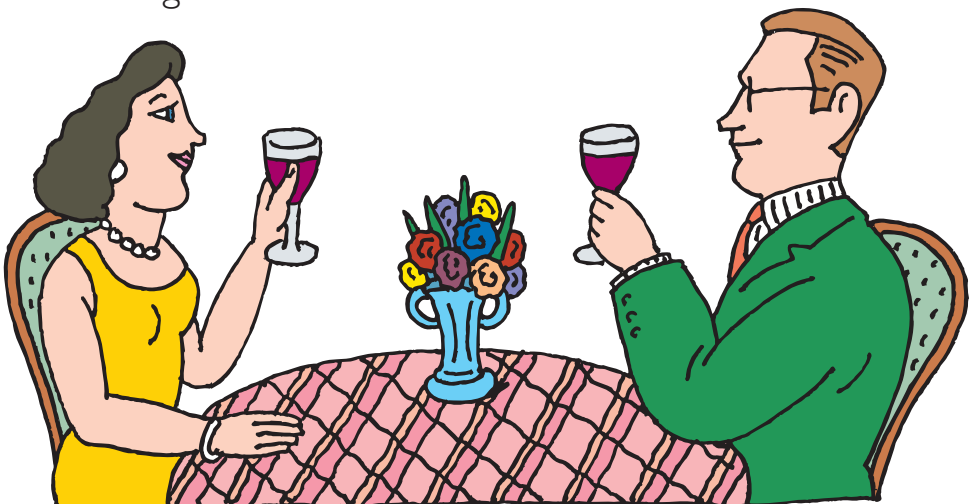


1½ ONZAS DE ALCOHOL

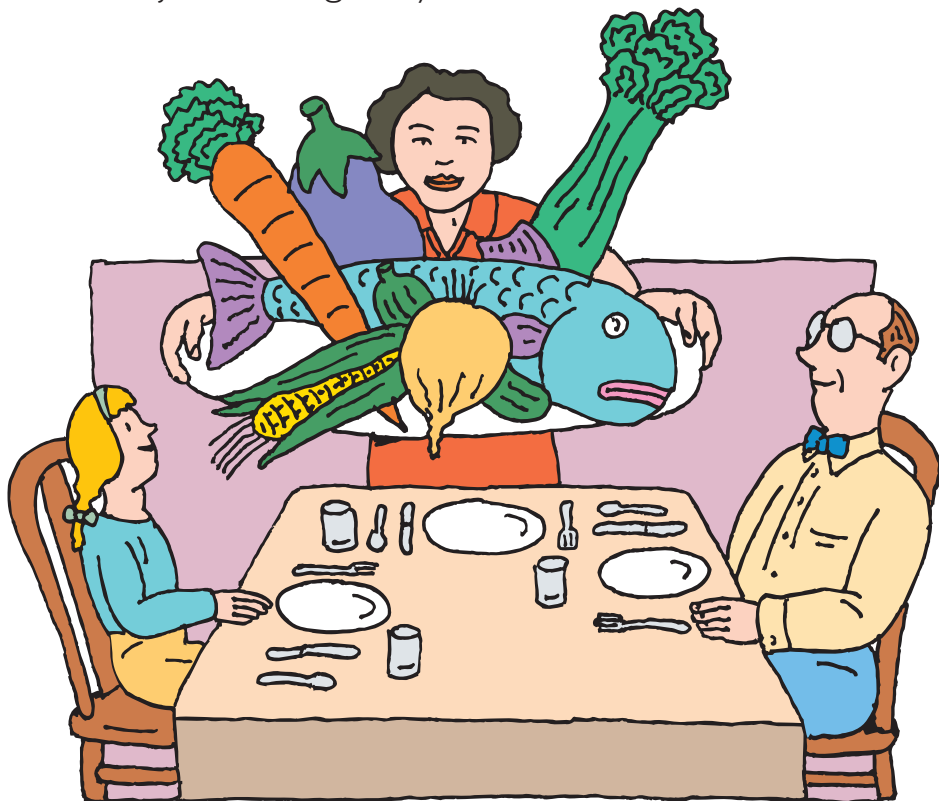
O



12 ONZAS DE CERVEZA



¡Mantenga su diabetes bajo control! Balancée lo que come, cuándo come y la cantidad que come con ejercicio regular y sus medicamentos.



La alimentación saludable es importante para las personas con diabetes y para todos los demás. Usted y su familia pueden disfrutar de las mismas comidas saludables y sabrosas.

Siempre consulte con su médico antes de efectuar cambios en su plan de tratamiento contra la diabetes.