

# La Diabetes y la Selección de Comidas Saludables

## La diabetes y la glucosa en la sangre

La mayoría de los alimentos que usted consume se convierten en glucosa (azúcar). Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no controla la glucosa en la sangre de la manera en que debería hacerlo. Con frecuencia, el nivel de glucosa en su sangre es **demasiado alto**.

Para mantener la diabetes bajo control, usted necesita mantener la glucosa en la sangre en un margen saludable. Las claves para lograrlo son las siguientes:

- Escoja un plan alimenticio saludable
- Tome la(s) medicina(s) para la diabetes según la receta
- Manténgase activo físicamente
- Verifique la glucosa en su sangre con regularidad



*Consulte un dietista certificado (RD, por sus siglas en inglés) para establecer un plan alimenticio que le ayude a mantener la glucosa en la sangre dentro de un margen saludable.*

## El margen saludable de glucosa en mi sangre es

antes de las comidas: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
a la hora de acostarse: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

## Tomar alimentos saludables

Usted no tiene que ponerse en un régimen extraño debido a la diabetes. Pero necesita seguir un plan de comida saludable. Un plan alimenticio saludable es muy similar para las personas con o sin diabetes y le ayudará a usted a mantener la glucosa en la sangre dentro de un margen saludable. Usted puede establecer un plan alimenticio saludable al hacer buenas selecciones en lo que **come**, la cantidad **que come y** cuándo **come**.

A continuación aparecen algunos consejos para ayudarle a hacer buenas selecciones:

- Mantenga un registro de los **alimentos con carbohidratos** que usted consume.
- Reduzca los **alimentos con grasa**
- Familiarícese con las cantidades de las porciones de los alimentos que usted consume.
- **Consuma alimentos con regularidad.** (Pasar por alto una comida puede hacer que la glucosa en su sangre baje demasiado.)

# La Diabetes y la Selección de Alimentos Saludables

## Pirámide de alimentos para la diabetes

La pirámide de alimentos para cuidarse de la diabetes puede ayudarle a crear un plan alimenticio que mantenga el nivel de glucosa en su sangre en un margen saludable. El tamaño de las porciones y el número sugerido de las porciones para cada grupo se enumeran en la tabla que aparece a continuación.



*\* Pregúntele a su médico si puede incluir bebidas alcohólicas en su régimen alimenticio*

Grupos de alimentos	Porciones por día	Cantidad de las porciones	Consejos
<b>Grasas, aceites, dulces*</b>	Usar muy poco	1 cucharadita de margarina o 1 cucharada de aderezo para ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use agregados de bajo contenido en grasa en vez de mantequilla, crema de leche fermentada y margarina. Coma menos grasa de animales.</li> </ul>
<b>Leche, yogur</b>	2-3 porciones	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escoja la leche sin grasa o con un bajo contenido en grasa, yogur sin grasa o con un bajo contenido en grasa en vez de productos con leche entera.</li> </ul>
<b>Carne, pescado, pollo, nueces, huevos, quesos</b>	2-3 porciones	2-3 onzas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escoja pescados, pollo sin piel y cortes de carnes rojas escasos en grasa. Ase a la parrilla o ase en el horno los alimentos en vez de fritarlos.</li> <li>Coma la clara del huevo o los substitutos en vez de huevos enteros</li> <li>Consuma quesos de bajo contenido en grasas</li> </ul>
<b>Verduras</b>	3-5 porciones	taza de verduras crudas o 1/2 taza de verduras cocidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma verduras crudas o cocinadas al vapor. Aliñe con caldos sin grasa y use aderezos para ensaladas con bajo contenido en grasas</li> <li>Escoja con frecuencia verduras verdes que tengan hojas</li> </ul>
<b>Frutas</b>	3-4 porciones	1/2 taza de jugo o frutas enlatadas; 1 fruta fresca pequeña	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coma frutas frescas en vez de postres o refrigerios</li> </ul>
<b>Cereales, granos, verduras que contienen almidón</b>	6 ó más porciones	1 tajada de pan; 3/4 de taza de cereales secos; 1/2 taza de arroz o verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escoja cereales saludables como pan de trigo integral, arroz no pulimentado, cereales con fibra y maíz</li> <li>Use salsas y agregados de bajo contenido en grasa</li> </ul>