



# Pathway to Diabetes Care

## Eating with diabetes

As someone with diabetes, you know how food can affect how you feel. In addition to exercise and medication, choosing the right foods is important.

To successfully handle your diabetes, you need to plan your eating. Think about what you eat, how much you eat and when you eat. The foods you pick, how big your portions are and when you eat a meal or snack are important decisions. All of these pieces work together. Also, eating healthy can lower your risk for other conditions such as heart disease and stroke. It may even help you lose weight



Talk with your primary care provider (PCP) about helping you plan meals and snack times. Your PCP will look at your overall health, as well as your blood glucose levels.

You can make big differences in your diet by watching portions and changing how you make your food. Many people do not realize how big a serving is and eat more. See the tips below to help you with serving sizes and healthy cooking.

### Tips for filling your plate

#### Vegetables

- 1 serving = ½ cup cooked (peas, carrots, beans) or 1 cup salad.
- Eat raw, cooked or steamed.
- Do not use sauces or dressings to add flavor. Use spices, herbs, onion, garlic, vinegar, lemon juice or lime juice.
- Do not use butter when cooking. Use a small amount of canola oil or olive oil instead.

#### Starches

- 1 serving = 1 slice of bread, 1 small potato, ½ cup cooked cereal, ¾ cup dry cereal, 1 6-inch tortilla.
- Eat whole grain breads and cereals.
- Do not eat fried or high-fat foods.
- Do not use mayonnaise to add flavor to a sandwich. Use mustard instead.
- Use low-fat yogurt instead of sour cream on potatoes. Use light margarine instead of butter on bread.
- Use fat-free or low-fat milk with dry cereal.

*(continued on next page)*



### Meat or protein

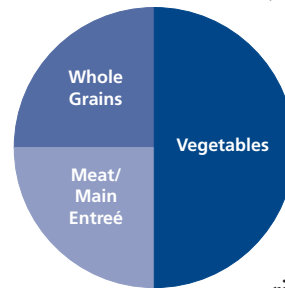
- 1-ounce serving = 1 egg or 2 tablespoons peanut butter.
- 2-ounce serving = 1 slice deli meat and 1 slice cheese.
- 3-ounce serving = A small chicken breast. It should be about the size of your palm.
- Choose lean cuts of beef, pork and ham. Cut off excess fat.
- Choose skinless chicken and turkey.
- Grill, broil, roast, stir fry and steam for low-fat cooking.
- Use lemon juice, vinegar, salsa, ketchup, BBQ sauce, herbs and spices to add flavor.
- Use cooking spray to cook eggs.
- Limit the amount of nuts and peanut butter. Avoid fried foods.

Source: The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

### Create your plate

It can be hard to come up with a plan to eat right when you have diabetes. That is why the American Diabetes Association has made it easy to figure out how to divide your plate. Follow these easy steps:

- Divide your plate into three sections. Start by putting a line down the middle of the plate. Then divide the other half of the plate into two sections.
- The biggest section should be filled with non-starchy vegetables like spinach, carrots, lettuce, greens, cabbage, cauliflower, green beans, broccoli, tomatoes, salsa, onion, cucumber, beets, mushrooms or peppers.
- One of the smaller sections can be filled with whole grains: whole wheat or rye bread, high-fiber cereal, cooked cereal like oatmeal or cream of wheat, rice, pasta, tortillas, cooked beans and peas like pinto beans or black-eyed peas, potatoes, green peas, corn, lima beans, sweet potatoes, winter squash and low-fat crackers.



- The other small section can be filled with meat or a main protein: chicken or turkey without the skin, fish such as tuna, salmon, cod or catfish, other seafood such as shrimp, lean cuts of beef and pork such as sirloin or pork loin, tofu or eggs.

You can add a glass of non-fat or low-fat milk, light yogurt or a small roll. For dessert, have a piece of fruit.

For more ideas on how to fill your plate for each meal, and to learn more about eating right, visit [diabetes.org](http://diabetes.org).

Sources: American Diabetes Association  
Diabetes Control for Life

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.



# Pathway to Diabetes Care

## La alimentación de las personas con diabetes

Por ser una persona con diabetes, usted sabe de qué manera pueden afectarlo los alimentos. Además de la actividad física y de los medicamentos, es importante elegir los alimentos adecuados.

Para manejar la diabetes con éxito, necesita planificar su alimentación. Piense en lo que come, cuánto come y cuándo lo hace. Los alimentos que elige, el tamaño de las porciones y el momento en el que ingiere una comida o un refrigerio son decisiones importantes. Está todo relacionado. Además, comer de forma saludable puede disminuir el riesgo de sufrir otras condiciones, como enfermedades cardíacas y ataques cerebrales. Incluso lo puede ayudar a perder peso.



Hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) para que lo ayude a planificar las comidas y los refrigerios. Su PCP revisará su salud en general y sus niveles de glucosa en sangre.

Usted puede hacer una gran diferencia en su dieta si presta atención a las porciones y a la manera en que cocina los alimentos. Muchas personas no se dan cuenta del tamaño de una porción y comen de más. Los siguientes consejos lo ayudarán a determinar los tamaños de las porciones y a cocinar de forma saludable.

### Consejos sobre cómo llenar su plato

#### Vegetales

- 1 porción = ½ taza de vegetales cocidos (chicharos, zanahorias, frijoles) o 1 taza de ensalada.
- Cómalos crudos, cocidos o al vapor.
- No utilice salsas ni aderezos para condimentarlos. Use especias, hierbas, cebolla, ajo, vinagre, jugo de limón o jugo de lima.
- No utilice mantequilla para cocinarlos. Reemplácela por una pequeña cantidad de aceite de canola o de oliva.

#### Almidones

- 1 porción = 1 rodaja de pan, 1 papa pequeña, ½ taza de cereales cocidos, ¾ taza de cereales secos, 1 tortilla de 6 pulgadas.

- Consuma pan y cereales integrales.
- No coma alimentos fritos o con alto contenido de grasas.
- No utilice mayonesa para condimentar los sándwiches. Reemplácela por mostaza.
- Aderece las papas con yogur bajo en grasas en lugar de crema agria. Para untar el pan, utilice margarina de bajas calorías en vez de mantequilla.
- Elija leche descremada o baja en grasas para acompañar los cereales secos.

*(vea la siguiente página)*



### Carne o proteínas

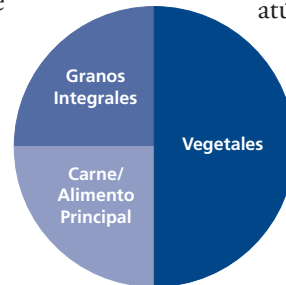
- Porción de 1 onza = 1 huevo o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.
- Porción de 2 onzas = 1 rebanada de algún embutido y 1 rebanada de queso.
- Porción de 3 onzas = 1 pechuga de pollo pequeña. Debe ser del tamaño de la palma de la mano.
- Elija cortes magros de res, cerdo o jamón. Elimine el exceso de grasa.
- Elija pollos y pavos sin piel.
- Para cocinar alimentos de bajo contenido graso, hornee, ase, saltee o cocine al vapor.
- Para condimentar, utilice jugo de limón, vinagre, salsa de tomate, ketchup, salsa barbacoa, hierbas o especias.
- Utilice aceite vegetal en aerosol para cocinar huevos.
- Limite la cantidad de frutos secos o de mantequilla de cacahuete que consume. Evite los alimentos fritos.

Fuente: The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

### Arme su plato

Puede ser difícil idear un plan para alimentarse correctamente cuando se padece diabetes. Es por eso que la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) facilitó la tarea de dividir el plato. Estos son algunos pasos sencillos para que Arme su Plato.

- Divida el plato en tres secciones. Comience marcando una línea por la mitad del plato. Luego, divida la otra mitad del plato en dos secciones.
- La sección más grande debe contener vegetales sin almidón. Elija vegetales como espinaca, zanahorias, lechuga, vegetales de hoja verde, coles, ejotes, brócoli, coliflor, tomates, salsa, cebolla, pepinos, betabeles, hongos o pimientos.
- Una de las secciones más pequeñas debe tener granos integrales. Elija granos como pan de trigo o centeno integral; cereales con alto contenido de fibras; cereales cocidos, como harina de avena o sémola de trigo; arroz; pastas; tortillas; frijoles y chícharos cocidos, como frijoles pintos o frijoles de carita; papas; ejotes; maíz; frijoles lima; batatas; calabazas; y galletas bajas en grasas.



- La otra sección pequeña puede tener carne o alguna otra fuente importante de proteínas. Elija alimentos como pollos o pavos sin piel; pescados, como atún, salmón, bacalao o bagre; mariscos, como camarones; cortes magros de res y de cerdo, como el solomillo; tofu; o huevos. También puede agregar un vaso de leche descremada o baja en grasas, un yogur de bajas calorías o un panecillo. De postre, coma una fruta.

Para obtener más ideas acerca de cómo llenar su plato en cada comida (desayuno, almuerzo y cena) y saber más sobre una alimentación adecuada, visite [diabetes.org](http://diabetes.org).

Fuentes: American Diabetes Association  
Diabetes Control for Life

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.