

Un plan de alimentación saludable es importante para controlar su glucosa en la sangre.

Planificación de comidas para diabéticos: Primeros pasos

Un plan de comidas para personas con diabetes incluye comer una variedad de alimentos nutritivos en cantidades moderadas y a horas regulares. Este plan de comidas saludable es baja en calorías y alta en nutrientes saludables. Las opciones de alimentos saludables incluyen vegetales, frutas, proteína magra y granos enteros.

Si tiene diabetes o está en riesgo de tener diabetes, es importante contar las calorías y los carbohidratos (CHO) en su comidas para prevenir niveles altos de glucosa (azúcar en sangre). Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar daño renal, cardíaco y nervioso.

Este folleto le explicará lo que debe saber sobre:

- Crear un plan de alimentación saludable para diabéticos
- Limitar algunas comidas
- Elegir porciones de comida
- Leer las etiquetas de los alimentos

Debe reunirse con un dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) para hacer un plan de alimentación que sea adecuado para usted. El dietista puede ayudarle y enseñarle a manejar su nivel de glucosa en la sangre y manejar su peso con su plan de alimentación.

Crear un plan de comida saludable para la diabetes

Estas son algunas pautas básicas que le ayudarán a manejar el nivel de glucosa en sangre.

Haga 3 comidas al día:

- Planee comer sus comidas más o menos a la misma hora todos los días.
- No se salte ninguna comida.
- Asegúrese de comer alimentos variados (frutas, vegetales, cereales integrales, lácteos).
- Si pasan más de 5 horas entre sus comidas, tome un refrigerio ligero.

Alcance y mantenga un peso corporal saludable:

- Un peso saludable mejora los niveles de glucosa en la sangre.
- Cuente sus calorías y carbohidratos cada día. Use un sitio web o descargue una aplicación como My Fitness Pal para hacerlo.

- Mantenerse activo físicamente. La actividad ayuda a que su cuerpo mejore los niveles de glucosa en la sangre.
- Trate de estar activo 30 minutos diarios. Esto puede ser 10 minutos en 3 diferentes ocasiones.

Manejar su glucosa en la sangre:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico.
- Haga 3 comidas por día y planee refrigerios.
- Cuente sus calorías y carbohidratos cada día.
- Revise su nivel de glucosa en sangre regularmente.
- Incluye algún tipo de ejercicio en su día.
- Siga las pautas de su médico.

Disfrute de carbohidratos saludables

Aunque todos los alimentos pueden afectar su nivel de glucosa en sangre, los carbohidratos (CHO) pueden tener el impacto más grande. Un plan de comidas consistente en carbohidratos le puede ayudar a manejar el nivel de glucosa en su sangre. Esto implica que usted coma la misma cantidad de CHO en cada comida.

Algunos ejemplos de CHO saludables son:

- Almidones (pan integral, arroz integral, pasta integral)
- Frijoles (lentejas, garbanzos)
- Vegetales feculentos (calabaza, papas, maíz, guisantes)
- Fruta (manzanas, uvas, naranjas)
- Productos lácteos bajos en grasa (leche baja en grasa; yogur ligero con sabor)

Alimentos que debe limitar

Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden dañar su corazón y sus vasos sanguíneos. Algunos alimentos también aumentan su riesgo de cardiopatía y derrame cerebral. Evite los alimentos como:

- Alimentos de alta calorías
- Alimentos de alto contenido de grasas saturadas (carnes con mucha grasa, res, perros calientes, fiambres, salchichas, tocino)
- Alimentos con exceso de grasa de productos animales (mantequilla, tocino, mayonesa, queso, aderezos para ensaladas cremosos, alimentos fritos)
- Alimentos con grasas trans (margarina, alimentos de panadería, alimentos procesados)
- Alimentos procesados y sal agregada en su dieta (sodio)
- Alimentos con mucha azúcar:
 - Yogur saborizado
 - Helado
 - Jugo

- Fruta seca, fruta enlatada en jarabe
- Pastas de frutas (jaleas, mermeladas)
- Productos de panadería (galletas, pastel, bollos)
- Dulces
- Galletas saladas
- Cereales endulzados con azúcar
- Bebidas endulzadas (sodas, mezclas para preparar bebidas endulzadas, Kool-Aid®)
- Endulzantes (azúcar, miel, melazas, jarabe)
- Antes de decidir beber alcohol, hable con su médico

Opciones de las porciones de alimentos

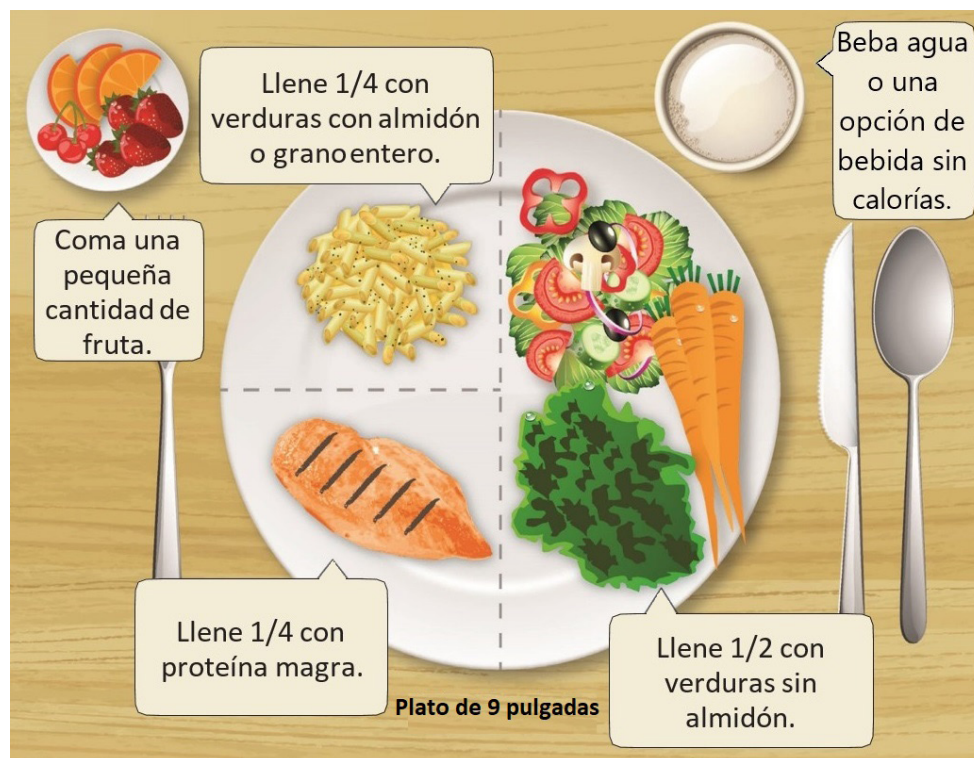
Cuide los tamaños de las porciones:

- Grandes porciones de alimentos incluso esos que sean saludables pueden causar niveles altos de glucosa en la sangre.
- Asegúrese de que cada una de sus comidas tenga la misma cantidad de CHO.
- Siga el My Plate Planner (Mi planificador de platos) (myplate.gov).

Usar el Planificador de Mi Plato

Cree un plato saludable que le ayudará a mantener su glucosa en sangre en un rango aceptable. Elija alimentos de las tablas de alimentos del Apéndice. Siguiendo los cuatro pasos fáciles del método del plato (Figura 1):

Figura 1: Planificador de Mi Plato



1. Trace una línea en medio del plato y llene la mitad del plato con verduras sin almidón.
2. Trace otra línea en el centro de la mitad restante del plato y llene 1/4 con verduras con almidón o grano entero. Llene el 1/4 restante del plato con proteína magra.
3. Es opcional un pequeño trozo de fruta o una porción de productos lácteos.
4. Termine su comida con un vaso de agua u otra opción de bebida sin calorías.

Leer las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos tienen información importante para ayudarlo a manejar su plan de comidas (Figura 2).

Figura 2: Etiqueta de información nutricional

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (80 grams)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0g	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 0g	0%
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 4%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

1. Busque el tamaño de la porción.

2. Encuentre las calorías (cantidad por porción).

- Contar calorías cada día le ayudará a alcanzar su meta de pérdida de peso.

3. Encuentre los carbohidratos totales (por porción).

- Un dietista le puede enseñar más sobre las cantidad de carbohidratos que debe comer usted.

Dado que los carbohidratos tienen un gran impacto en su glucosa en sangre, es importante llevar registro de cuántos carbohidratos come. Los carbohidratos se miden en gramos (g).

Una porción de carbohidratos contiene 15 gramos. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre cuántos gramos de carbohidratos por día son adecuados para usted.

Ejemplo de un menú saludable:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de avena • 1 taza de bayas • 1 taza de leche descremada • 1 cucharada de mantequilla de maní 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan integral • 3 onzas de pavo rebanado • 1 cucharada de mostaza • 1 taza de tiras de zanahoria • 1 manzana pequeña 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 a 4 onzas de pescado al horno • 2/3 taza de arroz integral • 1 taza de brócoli cocido • 1 taza de ensalada • 1 cucharada de aderezo para ensalada • 1 taza de frambuesas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 taza de hummus • 1 taza de pepinos

Este ejemplo de menú muestra 3 o 4 porciones de carbohidratos en cada comida.

Estas son pautas generales. Para ajustar su plan de comidas a sus necesidades específicas, haga una cita con un dietista registrado para pacientes externos llamando al Centro Northwestern para Medicina del Estilo de Vida (Northwestern Center for Lifestyle Medication, por su nombre en inglés) al 312.695.2300 (TTY: 711) o al Centro de Medicina Integral (Center for Integrative Medication, por su nombre en inglés) al 312.926.DOCS (3627). Ellos pueden ayudarle a hacer una cita para una consulta especializada.

Para obtener más información sobre la diabetes:

- llame a la Asociación Estadounidense de Diabéticos (ADA, por sus siglas en inglés) al 800.DIABETES (800.342.2383)
- Visite diabetesfoodhub.org

Carbohidratos (CHO)

Los alimentos que aumentan su glucosa en sangre incluyen:

Almidón (1 porcion = 15 g de CHO)	Otros almidones y dulces (1 porcion = 15 g de CHO)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan • 1 tortilla de 6 pulgadas • 1/2 panecillo inglés, pan de hamburguesa o pan de perrito caliente • 1 pan pita pequeño • 1/4 bagel (1 onza) • 1 waffle o panqueque (4 pulgadas de diámetro, 1/4 de grueso) • 3/4 tazas de cereales secos sin endulzar • 1/2 taza de cereal endulzado o de salvado • 1/2 taza de cereal cocido (avena, sémola, Kashi®, bulgur) • 1/3 taza de pasta, arroz, cuscús, quinoa cocido • 4 to 6 galletas saladas (2 pulgadas) • 3/4 onzas (15 a 20) pretzels, papitas • 3 tazas de palomitas de maíz • 3 cucharadas de harina (seca) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de guisado, lasaña, macarrones y queso, espagueti con pasta de tomate y carne • 1 taza de sopa hecha con caldo • 1/2 taza de sopa en crema o chili • 1 cucharada de azúcar, almíbar, mermelada, jalea, miel • 2 cucharadas de miel ligero • 2 pulgadas cuadradas de pastel o brownie, sin betún • 1 a 2 galletas pequeñas • 1/2 taza de helado o yogur congelado • 1/4 taza de sorbete • 1/2 taza de pudín sin azúcar
Fruta (1 porcion = 15 g de CHO)	Leche (1 porcion = 15 g de CHO)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta fresca pequeña (del tamaño de una pelota de tenis) • 1/2 fruta grande • 1/2 taza de puré de manzana sin endulzar • 1/2 taza de fruta enlatada en su propio jugo o en agua • 1/2 plátano (4 pulgadas de largo) • 3/4 taza de arándanos o moras • 1 1/4 taza de fresas • 1/3 melón (1 taza cortada) • 1 tajada de sandía (1 pulgada de grueso) • 17 uvas medianas • 1/2 papaya pequeña • 1/2 toronja (grande) • 2 cucharadas de pasitas o “arándano en pasas” • 1/4 taza de fruta seca en pedazos • 3 ciruelas, dátiles, higos secos • 1/2 taza de jugo sin endulzar • 1/3 taza de jugo de ciruela, uva o arándano 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa • 1 taza de leche de soya sin endulzar • 1 taza de frambuesas • 1 taza de leche Lactaid™ • 1 taza de kefir • 6 onzas de yogur natural

No todos los productos son iguales. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos que elija para obtener el tamaño correcto de la porción y la información nutricional del producto.

Otros grupos de alimentos

Alimentos que tienen poco efecto sobre el glucosa en la sangre:

Vegetales sin almidón	Proteína (1 porcion = 15 g de CHO)	Grasas (1 porcion = 15 g de CHO)
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de vegetales cocidos • 1 taza de vegetales crudos • 1/2 taza de jugo de tomate o de vegetales <p>Todos los vegetales <i>excepto</i> maíz, guisantes, papas</p> <p>Los vegetales no feculentos incluyen: Cebollas, espárrago, judías verdes, brócoli, tomates, pimientos, jícama, col rizada, zanahorias, pepino, lechuga, espinaca, repollo, coliflor, berenjena, apio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza carne magra, pescado, pollo o mariscos • 1/4 taza de queso cottage bajo en grasa • 1 onza queso bajo en grasa • 1 huevo o 1/4 taza de sustituto de huevo • 1/4 taza de nueces • 1 cucharada de mantequilla de maní • 1/2 taza de tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de margarina, mantequilla, aceite • 1 cucharada de margarina, mantequilla, mayonesa, queso crema reducidos en grasa • 2 cucharada de crema agria, aderezo para ensaladas, media y media crema de café • 1/4 taza de aguacate • 1 cucharada de aguacate (6 a 7 nueces) • 10 aceitunas • 1 cucharada de semillas de ajonjolí o girasol

No todos los productos son iguales. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos que elija para obtener el tamaño correcto de la porción y la información nutricional del producto.