



TEXAS DIABETES
COUNCIL



COMER PARA VIVIR



Stock No. 10-24A REV 4/10
PO Box 149347 MC 1965
Austin, TX 78714-9347
1-888-963-7111 Ext. 7490
www.texasdiabetescouncil.org

CÓMO VIVIR BIEN CON DIABETES



C  M E R

P A R A

V I V  R



CÓMO VIVIR BIEN CON DIABETES



TEXAS DIABETES
COUNCIL



Aunque tenga diabetes, usted puede aprender cómo escoger mejores alimentos y tener una mejor salud. Un plan saludable de alimentos le ayudará a controlar la diabetes, a mantener un peso sano, y a sentirse mejor.

Primero, hable con su médico, dietista, u otro proveedor de servicios de salud. Ellos le pueden ayudar a preparar un plan de alimentos con el que puede vivir.



Índice

Cómo vivir bien con diabetes	2
Cómo empezar	3
La pirámide de los alimentos.....	4–5
Pan, cereal, granos, frijoles, y verduras ricas en almidón ..	6–7
Verduras sin almidón	8
Frutas	9
Carnes y sustitutos de carne	10–11
Leche.....	12
Grasas	13
Alimentos ‘gratis’ y alimentos adicionales	14
Dulces y alcohol	14
Sazón y condimentos	15
Consejos sobre cómo vivir con diabetes	16
Su plan para las comidas	17
Diario de alimentos.....	18–19
El nivel de azúcar bajo en la sangre	20
Información sobre la salud	21

Usted puede controlar la diabetes un día a la vez:

- **Comiendo una variedad de alimentos saludables**
- **Revisándose el nivel de azúcar en la sangre**
- **Tomando sus medicamentos a la hora indicada (si su médico lo ha recetado)**
- **Manteniéndose activo todos los días**
- **Bajando de peso (si es necesario)**
- **Siguiendo el consejo de su médico**



Cómo empezar

¿Cuáles son algunos de sus alimentos favoritos? Veamos de qué manera puede incluir sus alimentos favoritos en su plan para controlar la diabetes un día a la vez.

A pesar de tener diabetes, usted puede seguir comiendo casi todos los mismos alimentos que siempre ha comido. Pero quizá tenga que cambiar:

- La cantidad que come.
- La frecuencia con la que come.
- La hora cuando come.

Anote algunos de sus alimentos preferidos en la cajita que está abajo.

Haga una lista de sus alimentos favoritos aquí:



Pregúntele a su dietista cómo preparar estos alimentos de manera sabrosa y saludable. Es posible que tenga que hacer pequeños cambios en la manera que prepara algunos alimentos.

Por ejemplo, ¿alguna vez ha usado limón en su ensalada en lugar de aderezo?

¿O preparado la papa al horno con salsa en lugar de mantequilla, queso, o crema agria?

En lugar de:

Frijoles refritos con manteca

Pollo frito

Papas fritas

Coma:

Frijoles molidos sin manteca

Pollo al horno

Papas al horno

La pirámide de los alimentos

La forma fácil para planear sus comidas

La pirámide de alimentos muestra grupos de alimentos y sugiere las porciones* que deben servirse. Usted debe comer más de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la punta. Al planear sus comidas, recuerde que es importante comer una variedad de alimentos.

El primer paso es aprender a qué grupo pertenece cada alimento.



Verduras sin
3–5 porciones

* Consulte con su dietista sobre la cantidad de alimentos de cada grupo que debe comer para mantener un peso sano y para sentirse bien.

**Grasas, dulces,
y alcohol**
Sólo un poquito

Leche

*2-3 porciones
por día*

**Carnes, sustitutos de
carne, y otras proteínas**

*2-3 porciones
por día*

almidón

por día

Frutas

3-4 porciones por día

**Pan, tortillas, cereal, granos, frijoles,
y vegetales con almidón**

6 porciones o más por día.

Pan, cereal, granos, frijoles, y verduras ricas en almidón

*Debe comer 6 porciones o más de granos, frijoles,
y vegetales con almidón cada día.*

¿Cuánto es una porción? Si va a comer saludablemente, debe saber qué tamaño tiene una porción. Al principio, después de cocinar el alimento, tendrá que medirlo usando tazas y cucharas para medir. Al pasar el tiempo, aprenderá el tamaño de las porciones.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción:

6



1/2 pan para hamburguesa o perro caliente



**1/3 taza de pasta cocinada
(espagueti, fideos, tallarines)**



1 rebanada de pan (trigo entero o blanco)



1 pequeña papa al horno

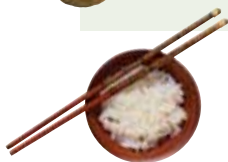


**1/2 taza de frijoles cocidos
(pintos, rojos, garbanzo) o lentejas
sin grasa u otros guisantes**





**1 taza de calabacita de cáscara dura
(calabaza vinatera o de San Roque
[butter nut] o en forma de bellota [acorn])**



1/3 taza de arroz cocido



1 tortilla de harina de maíz de 6 pulgadas



1/2 camote



**1/2 taza de maíz (elote), papas,
o chícharos**



7



3/4 taza de cereal seco



**3 galletas de harina de trigo
entero o de centeno**



1/2 taza de cereal cocido



**3 tazas de palomitas
(sin grasa)**



Verduras sin almidón

Debe comer entre tres y cinco porciones de vegetales sin almidón cada día.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de verduras:



1/2 taza de verduras cocidas (espinacas y acelgas, zanahorias, brócoli, coliflor, betabel)



1 taza de verduras crudas (brócoli, zanahorias, pepinos, tomates, o calabacitas [zucchini])



1/2 taza de jugo de verduras o de tomate



8

Conozca su comida

- Las verduras frescas y congeladas por lo general contienen menos sal que las verduras en lata.
- La vitamina C se encuentra en forma natural en el brócoli, espinacas, tomates, y chiles dulces o picosos.
- ¿Sabía que el maíz (elote) está en el mismo grupo que el pan y la pasta? No es parte del grupo de verduras.



Frutas

Trate de comer entre tres y cuatro porciones de fruta cada día.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de frutas:



1/2 taza de fruta en lata en jugo natural, sin azúcar, o en jarabe extra ligero



1 taza de melón, sandía, melón chino, o papaya



1/2 taza de jugo de fruta



9



1/4 taza de frutas secas



1 manzana pequeña, naranja, o un plátano

Conozca su comida

- Las frutas enteras satisfacen más que el jugo de fruta y contienen más fibra.
- Evite la fruta en jarabes espesos — tiene demasiado azúcar.



Carnes y sustitutos de carne

Coma entre dos y tres porciones de carne o de sustitutos de carne todos los días.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de carne: (la porción promedio es de 3 oz.)



1 chuleta de cerdo mediana



1 filete de pescado sin empanizar

10



**1 pierna y muslo de pollo o
1 pechuga de pollo**



**3 oz. de carne molida sin grasa
(del tamaño de un juego de naipes o
la palma de su mano)**

Conozca su comida

- Evite la grasa excesiva. Corte la grasa de la carne y quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinar.
- Evite las carnes altas en grasa como chorizos, salchichas, salchichón, y costillas de cerdo.



Cada uno de los siguientes ejemplos contienen proteína igual a una onza de carne:



1/4 taza de requesón



**1 oz. de queso con grasa reducida/
queso parcialmente descremado**



1/4 taza de atún, pollo, sardinas, o salmón

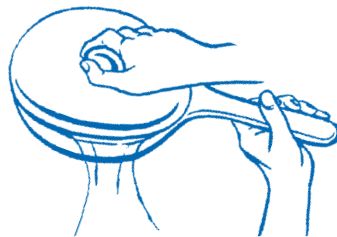


1 huevo o 2 claras de huevo

11

Pruebe estas alternativas al cocinar:

- Cocine al horno o a la parrilla en lugar de freír.
- Elija carnes de bajo contenido graso como carne de res sin grasa, pavo, pollo, y pescado.
- Sazone la carne con hierbas y especias como ajo, cebollas, chiles, tomates, o cilantro.
- Escurra la grasa de la carne molida, pollo, o carne de cerdo antes de agregar salsas o sazón.



Vacíe la grasa directamente del sartén sujetando la tapa firmemente contra el sartén.

Leche

Trate de consumir entre dos y tres porciones de leche cada día.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de leche:



1 taza leche descremada o baja en grasa (8 oz.)



1 taza de crema de leche baja en grasa



12



1 taza de yogur con fruta sin azúcar, bajo en grasa, o sin grasa



1 taza de yogur sin frutas ni sabores (8 oz.)



Conozca su comida

¿Alguna vez ha medido el tamaño del vaso de leche que usa? Llene una taza graduada (8 oz.) con agua. Luego ponga esa agua en el vaso y vea hasta dónde se llena.



Grasas

Coma solamente un poquito de grasa cada día.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de grasa:



1 cucharadita de mantequilla, margarina, o manteca



1 cucharadita de mayonesa



1 cucharadita de aceite vegetal como aceite de oliva, canola, maíz, o alazor



10 cacahuates o 2 cucharaditas de crema de cacahuete



8 aceitunas negras o 1/8 de aguacate (un pedazo pequeño)



1 cucharada de queso crema



1 cucharada de aderezo para ensaladas (regular)



2 cucharadas de crema agria (regular)



Alimentos 'gratis' y alimentos extra

Puede comer la cantidad que quiera de estos alimentos 'gratis.'

Estos alimentos no aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Por eso los llamamos alimentos "gratis." Puede comerlos las veces que quiera.



Agua (tome mucha)

Sustitutos del azúcar



Postre de gelatina y paletas de helado sin azúcar

Ensalada verde



14



Café o té sin endulzar y refrescos sin azúcar

Pepino o apio



Espicias y condimentos como ajo, salsa, o hierbas como perejil y comino



Vinagre o mostaza



Consulte con su médico sobre el consumo de alimentos dulces y alcohol.

Coma dulces o tome alcohol sólo si tiene su diabetes bajo buen control.

Si usted come algo dulce, elimine de su comida un alimento rico en almidón como el pan.



Nunca beba alcohol con el estómago vacío.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a 1 bebida alcohólica:

- 12 oz. de cerveza
- 5 oz. de vino
- 1 1/2 oz. de alcohol

Sazón y condimentos

Añada sazón y condimentos a su dieta.

Ésta es una lista de alimentos que usted puede comer hasta tres veces al día como extras. No se coma las tres porciones a la misma vez porque podría elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción:



1/4 taza de salsa picante

1 cucharada de salsa de tomate, mayonesa, o aderezo sin grasa



1 cucharadita de leche descremada en polvo

Jugo de lima o limón



1 caramelo duro sin azúcar

1–2 cucharaditas de mermelada o jalea (baja en azúcar o liviana)



15



1 cucharada de nata agria reducida de grasa o queso crema sin grasa



Consejos sobre cómo vivir con diabetes

Usted puede comer bien con diabetes.

Aquí tiene algunos consejos:

- El alimento que usted come debe ser parecido al que come su familia. La dieta para personas con diabetes no necesita ser muy diferente a una dieta normal y saludable.
- Coma una variedad de alimentos.
- Coma y beba alimentos bajos en grasa.
- Coma desayuno, almuerzo, y cena todos los días.
No salte comidas.
- Desayune. Usted necesita comer a primera hora de la mañana.
- Coma alimentos y botanas a la misma hora todos los días.
Eso le ayudará a mantener constante el nivel de azúcar en la sangre.
- Use menos sal.

16



Aquí tiene unos consejos para vivir bien:

- Si come en un restaurante y las porciones son demasiado grandes, pida una bolsa o cajita para llevar lo que sobre a casa.
- Mantenga un récord por escrito de lo que usted come todos los días. Preste atención a lo que come.
- Haga una lista de compras y úsela cuando vaya a la tienda de abarrotes.
- No vaya de compras cuando tiene hambre.
- Incremente sus actividades físicas a treinta minutos la mayoría de los días. Camine más, trabaje en el jardín, ande en bicicleta, nade, baile, o juegue con su familia.
- Para más información, llame a la Línea Directa de Información para el Consumidor de la Asociación Americana de Dietética al 1-800-366-1655.

Su plan para las comidas

Su médico puede ayudarle a ajustar estas guías alimenticias a sus necesidades individuales.

Ahora que entiende cómo agrupar los alimentos y cuánto comer, está listo para disfrutar sus alimentos basado en el plan de comida recomendado por su doctor, dietista, o otro proveedor de servicios de salud.

Pídale a su dietista que anote el número de porciones que usted necesita para su plan diario de comidas en esta pirámide de alimentos:



Diario de alimentos



Fecha _____

Grupo de alimento	¿Qué comió?	¿Cuántas porciones se sirvió?
Desayuno		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
Botana de la mañana		
Almuerzo		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
Botana de la tarde		
Cena		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
Botana de la noche		

Diario de alimentos



Fecha _____

Grupo de alimento	¿Qué comió?	¿Cuántas porciones se sirvió?
Desayuno		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
Botana de la mañana		
Almuerzo		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
Botana de la tarde		
Cena		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
Botana de la noche		

Nivel bajo de azúcar en la sangre

Qué hacer cuando baja el nivel de azúcar en la sangre

El nivel de azúcar en la sangre baja si usted salta una comida, hace más ejercicio de lo normal, o si toma muchos medicamentos. Cuando le baja el nivel de azúcar en la sangre, es posible que usted comience a sentirse mal.

Si usted siente que tiene temblores, sudor, mareo, palidez, adormecimiento, o cosquilleo en los labios, necesita consumir 15 gramos de un azúcar (carbohidratos) que actúe rápidamente. Aquí tiene unos ejemplos:

Beba 8 oz. de leche descremada o

20

Beba 1/2 taza de jugo de fruta o de refresco con azúcar o

Coma una caja pequeña de pasas o

Coma una naranja fresca o

Coma cinco pequeños caramelos duros o

Mastique 3 tabletas de glucosa

Espera 15 minutos y revise el nivel de azúcar en su sangre. Si el nivel de azúcar continúa por debajo de lo normal, beba otra 1/2 taza de jugo o refresco con azúcar. Espere otros 15 minutos más y revise el nivel de azúcar de nuevo para asegurar que ha vuelto a la normalidad. Si su nivel de azúcar sigue debajo de lo normal, llame al 911. También, asegúrese de llamar a su médico.



