

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA LA DIABETES

Para cuidarse bien y controlar su diabetes es importante aprender qué, cuánto y cuándo debe comer. Comer alimentos saludables le ayudará a sentirse mejor cada día, bajar de peso si es necesario en su caso y reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros problemas causados por la diabetes.

Esta es una guía que le ayudará a lograr niveles saludables de azúcar (glucosa) en la sangre, pero es importante, además, realizar actividad física, tomar medicinas para la diabetes (si las necesita) y sobre todo consultar con su médico, conocer su nivel de glucosa en sangre y saber que acciones específicas debe tomar para controlarla.

## 1. La pirámide alimentaria para la diabetes

Coma más alimentos de los grupos que están en la parte de abajo de la pirámide y menos alimentos de los grupos que están en la parte de arriba. Los alimentos en los grupos de las harinas, las frutas, los vegetales y la leche tienen el contenido más alto de carbohidratos. Son los que afectan más su nivel de azúcar en la sangre.



## 2. Cuánto debe comer cada día:

Si usted es	1,200 a 1,600 calorías al día	1,600 a 2,000 calorías al día	2,000 a 2,400 calorías al día
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mujer de talla pequeña que hace ejercicio</li> <li>Mujer de talla pequeña a mediana que quiere bajar de peso</li> <li>Mujer de talla mediana que no hace mucho ejercicio</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mujer de talla grande que desea bajar de peso</li> <li>Hombre de talla pequeña que tiene un peso saludable</li> <li>Hombre de talla mediana que no hace mucho ejercicio</li> <li>Hombre de talla mediana a grande que desea bajar de peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hombre de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio, o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física</li> <li>Hombre de talla grande que tiene un peso saludable</li> <li>Mujer de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física</li> </ul>
Debe consumir	1,200 a 1,600 calorías al día	1,600 a 2,000 calorías al día	2,000 a 2,400 calorías al día
Escoja			
Harinas	6 porciones	8 porciones	10 porciones
Leche	2 porciones	2 porciones	2 porciones
Vegetales	3 porciones	4 porciones	4 porciones
Carne o sustituto	113 a 170 gramos	113 a 170 gramos	142 a 148 gramos
Fruta	2 porciones	3 porciones	4 porciones
Grasa	hasta 3 porciones	hasta 4 porciones	hasta 5 porciones

Hable con su médico sobre cómo hacer un plan de comidas según lo que come normalmente, sus actividades diarias, las medicinas que toma para la diabetes. Luego haga su propio plan incorporando la información de este cuadro y escriba el número de porciones que usted debe comer de cada grupo de alimentos, según las guías que brindamos a continuación.

## 3. Tipos de alimentos:

**a) HARINAS:** (almidones de los alimentos) Estos alimentos dan al cuerpo carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra. Las féculas de granos integrales son más saludables porque contienen más vitaminas, minerales y fibra. Comer algunas harinas en cada comida es saludable para todas las personas, incluso las que tienen diabetes. Estas son: pan, granos como trigo, arroz, avena, cereales, pastas, vegetales con alto contenido de féculas: maíz, papa, camote, galletas saladas, tortillas de harina o maíz, frijoles/lentejas.

### ¿En qué consiste una porción de harinas?

#### Ejemplos de 1 porción:



#### Ejemplos de 2 porciones:



#### Ejemplos de 3 porciones:



#### Cómo comer las harinas de forma sana:

- Compre pan y cereales integrales.
- Coma menos harinas fritas con alto contenido de grasa, como papas fritas, pasteles y panecillos. Trate de comer rosquillas, pop corn sin grasa o papas al horno.
- Use mostaza en lugar de mayonesa en los sandwiches.
- Use productos bajos en grasa o sin grasa, como mayonesa o margarina con bajo contenido de grasa, para untar en los diferentes tipos de pan.
- Prepare el cereal con leche sin grasa.

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA LA DIABETES

**b) VEGETALES:** dan al cuerpo vitaminas, minerales y fibra. Tienen un bajo contenido de carbohidratos.

Ejemplos de vegetales son: lechuga, brócoli, espinaca, jugo de vegetales, pimientos, zanahorias, tomates, vainitas, col, verduras verdes

**¿En qué consiste una porción de vegetales?**

**Ejemplos de 1 porción:**



1/2 taza de zanahorias cocidas

O



1/2 taza de vainitas

O



1 taza de ensalada

**Ejemplos de 2 porciones:**



+



O



1/2 taza de jugo de vegetales

+



1/2 taza de vainitas

**Ejemplos de 3 porciones:**



+



O



1/2 taza de brócoli

+



1 taza de salsa de tomates

**Cómo comer los vegetales de forma sana:**

- Coma vegetales crudos o cocidos sin grasa (o con poca grasa), sin agregar salsas ni aderezos.
- Use aderezos bajos en grasa o sin grasa en los vegetales crudos o en las ensaladas.
- Cocine los vegetales en agua o caldo bajo en grasa, como caldo de vegetales.
- Agregue un poco de cebolla picada o de ajo.
- Use un poco de vinagre o jugo de limón.
- Al cocinar vegetales, agregue un trozo pequeño de jamón magro (sin grasa) o de pavo ahumado en lugar de grasas.
- Sazone con hierbas y especias.
- Si desea usar una pequeña cantidad de grasas, use aceite de oliva o margarinas blandas (líquidas o en envase) en lugar de grasas de carne, mantequilla o manteca vegetal.

**c) FRUTAS:** dan al cuerpo carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra.

Ejemplos de frutas son: manzanas, jugos de frutas, fresas, frutas secas, toronjas, pasas, naranjas, sandías, duraznos /melocotones, mangos, papayas, plátanos, frutas enlatadas.

**¿En qué consiste una porción de frutas?**

**Ejemplos de 1 porción:**



1 manzana pequeña

O



1/2 taza de jugo

O



1/2 toronja

**Ejemplos de 2 porciones:**



1 plátano

O



1/2 taza de jugo de naranja

+



1 1/4 tazas de fresas enteras

**Cómo comer las frutas de forma sana:**

- Consuma frutas crudas o cocidas, en forma de jugo sin azúcar, enlatadas en su propio jugo o secas.
- Compre frutas de tamaño pequeño.
- Coma las frutas en su forma natural en lugar de tomar jugo de frutas. En esta forma llena más y contiene más fibra.
- Evite los postres de fruta con alto contenido de azúcares y grasas como el pastel de duraznos o de cerezas. Cómalos solamente en ocasiones especiales.

**d) LECHE:** da al cuerpo carbohidratos, proteínas, calcio, vitaminas y minerales.

**¿En qué consiste una porción de leche?**

**Ejemplos de 1 porción:**



1 taza de yogurt sin grasa o bajo en grasa



1 taza de leche sin grasa (light o super light)

**¿Cómo consumir la leche de forma sana:**

- Tome leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%).
- Coma yogurt sin grasa o bajo en grasa y endulzado con un edulcorante/endulzante bajo en calorías.
- Use yogurt simple con bajo contenido de grasa en lugar de crema agria ("sour cream" en inglés).

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA LA DIABETES

**e) CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE:** Coma pequeñas cantidades de algunos de estos alimentos diariamente. La carne y los sustitutos de la carne dan al cuerpo proteínas, vitaminas y minerales.

Pollo, carne de res, carne de cordero, atún u otro tipo de pescado enlatado, huevos, carne de cerdo, mantequilla de maní, queso, pescado, pavo, tofu.

**¿En qué consiste una porción de carne o sustitutos de la carne?**

La carne y los sustitutos de carne se miden en onzas. (Una onza es igual a 28 gramos.)

**Ejemplos de porciones de 1 onza (28 gramos):**



1 huevo

O



2 cucharadas de mantequilla de maní

**Ejemplos de porciones de 2 onzas (56 gramos):**



1 rebanada (1 onza) de pavo  
+  
1 rebanada (1 onza) de queso bajo en grasa

**Ejemplos de porciones de 3 onzas (84 gramos):**



3 onzas de carne, pollo o pescado, cocido y magros (sin grasa)\*

\*Tres onzas de carne cocida tienen el tamaño de una baraja de cartas.

**Cómo comer la carne y los sustitutos de la carne de forma sana:**

- Compre porciones de carne de res/cerdo/cordero y de jamón que tengan muy poca grasa. Qúíteles el exceso de grasa.
- Coma pollo o pavo sin piel.
- Cocine la carne o los sustitutos de la carne en una de las siguientes formas: a la plancha, a la parrilla, al estilo chino (freír a fuego alto con muy poca grasa, revolviendo constantemente), asada/horneada, al vapor, guisada, en el microondas.
- Para darles más sabor, use vinagre, jugo de limón, sillao, salsa picante, ketchup, salsa para carne asada, hierbas y especias.
- Cocine los huevos con aceite en aerosol o en una sartén antiadherente (como de Teflón).
- Limite la cantidad de nueces, mantequilla de maní y

alimentos fritos que consume, ya que estos alimentos contienen muchas grasas.

- Revise las etiquetas de los alimentos. Escoja queso sin grasa o bajo en grasa.

**f) GRASAS Y DULCES:** Limite la cantidad que consume porque no son tan nutritivos como el resto de los alimentos. Las grasas tienen muchas calorías y los dulces pueden tener un alto contenido de carbohidratos y grasas. Algunos contienen grasas saturadas, grasas trans y colesterol que aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Limitar el consumo de estos alimentos le ayudará a bajar de peso y a mantener controlados el azúcar y las grasas en la sangre.

Ejemplos de grasas son: aderezo para ensaladas, aceite, queso crema, mantequilla, margarina, mayonesa, paltas, aceitunas, tocino.

Ejemplos de dulces son: pasteles/tortas/bizcochos, jarabes/salsas dulces, tartas/pies, galletas dulces, helados, donas

**¿En qué consiste una porción de dulces?**

**Ejemplos de 1 porción:**



1 galleta de 3 pulgadas (7.6 cm)

O



1 dona simple (de bizcocho)

O



1 cucharada de jarabe de maple

**¿En qué consiste una porción de grasas?**

**Ejemplos de 1 porción:**



1 tirita de tocino

O



1 cucharadita de aceite

**Ejemplos de 2 porciones:**



1 cucharada de aderezo regular para ensaladas

O



2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa



1 cucharadita de mayonesa baja en grasa

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA LA DIABETES

## Cómo consumir los dulces de forma sana

Trate de comer paletas de helado sin azúcar, gaseosas de dieta, helado o yogurt congelado sin grasa, o chocolate sin azúcar.

- Cuando vaya a un restaurante, comparta el postre.
  - Pida helado o yogurt congelado en porciones pequeñas (o porciones para niños).
  - Divida los postres caseros en porciones pequeñas y envuélvalos individualmente. Congele las porciones que le sobren.
- Recuerde que los alimentos sin grasa y con bajo contenido de azúcares también contienen calorías. Hable con el médico sobre cómo incluir los dulces en su plan de comidas.

**g) BEBIDAS ALCOHÓLICAS:** tienen calorías pero no contienen nutrientes. Tomar bebidas alcohólicas con el estómago vacío puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Las bebidas alcohólicas también pueden aumentar el nivel de grasa en la sangre. Si desea tomar bebidas alcohólicas, hable con el médico sobre la cantidad que puede tomar.

## 4. Cómo medir los alimentos

Para asegurarse de que las porciones sean del tamaño correcto, puede usar: tazas para medir, cucharas para medir, una balanza para alimentos. También puede usar la guía que aparece abajo. Además, la etiqueta de Información Nutricional en el envase de un alimento indica la cantidad de una porción de ese alimento.

### Guía para determinar el tamaño recomendado de las porciones

ESTA CANTIDAD	ES IGUAL A:
	<b>3 onzas (84 gramos)</b> 1 porción de carne de res, pollo, pavo o pescado
	<b>1 taza</b> 1 porción de vegetales cocidos, ensaladas, estofados o guisados, como carne y frijoles, leche
	<b>1/2 taza</b> 1 porción de fruta o jugo de fruta, vegetales con alto contenido de féculas, como papas o maíz, frijoles negros y otros frijoles secos, arroz o fideos, cereal
	<b>1 onza (28 gramos)</b> 1 porción de un alimento tipo merienda, queso (1 rebanada)
	<b>1 cucharada</b> 1 porción de aderezo para ensalada, queso crema
	<b>1 cucharadita de</b> 1 porción de margarina o mantequilla, aceite, mayonesa

Consulte a su médico sobre la dieta que debe seguir y cualquier duda que tenga al respecto.

Tomado de NIH Publication No. 08-5043S, Junio 2008, publicación que no tiene derechos de autor. National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NDIC otorga su permiso a los usuarios de este material para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.