

# Sólo lo Necesario

La diabetes es una condición en la cual su cuerpo no puede utilizar y almacenar adecuadamente la energía proveniente de los alimentos. El combustible que su cuerpo necesita es una clase de azúcar llamada glucosa. La glucosa proviene de alimentos como fruta, leche, algunas legumbres, granos, almidones y azúcar. Para controlar los niveles de glucosa en su sangre, coma de una manera saludable y sea activo. Usted puede necesitar también tomar medicamento y/o insulina.

## CONSEJOS PARA ALIMENTARSE SALUDABLE, PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES

### Algunos consejos para ayudarlo mientras consulta a un dietista registrado.

#### CONSEJOS

#### RAZONES

Consuma comidas pequeñas a horas regulares diariamente. Coma sus alimentos en un intervalo de tiempo no mayor de seis horas. Se puede beneficiar de un refrigerio saludable.

Comer en un horario establecido ayuda a su cuerpo a controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Limite azúcares y dulces, tales como azúcar blanca o morena, caña de azúcar, mermelada, miel, pasta de guayaba, jugo de fruta, néctar, agua panela, bebidas de chocolate, dulce de leche, leche condensada, gaseosa regular, postres y confites.

Cuando ingiere mucha azúcar y alimentos dulces, aumenta el nivel de glucosa en la sangre. Se pueden usar edulcorantes artificiales con moderación, en lugar de azúcar.

Limite el consumo de alimentos con alto contenido en grasa, tal como cortes de carnes grasas, alimentos fritos, tamales, pupusas, arepas, tacos, empanadas, tostadas, churros, plátano frito, chicharrones, carne procesada (chorizos, embutidos y mortadelas), galletas, papas fritas y repostería.

Puede aumentar de peso si ingiere alimentos con mucha grasa. Un peso saludable ayuda a controlar la glucosa en la sangre y es más sano para su corazón.

Ingiera alimentos altos en fibra, tales como pan integral, tortillas y cereales, lentejas, frijoles secos, arroz integral, legumbres y frutas.

Los alimentos ricos en fibra pueden ayudarlo a sentirse satisfecho y pueden reducir el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre.

Escoja como merienda o parte de una comida porciones pequeñas de queso, leche o yogur bajo en grasas.

Los lácteos bajos en grasas proporcionan menos calorías pero contienen proteína y calcio para hacer fuertes sus músculos, huesos y dientes.

Si tiene sed, beba agua.

Las bebidas dulces, tales como gaseosa regular, agua de frutas y jugo de frutas caseras, aumentarán el nivel de glucosa en la sangre.

Agregue actividad física a su día.

La actividad física regular mejora el control de glucosa en su sangre, el nivel de colesterol y la presión arterial. También ayuda a mantener un peso corporal saludable y a controlar la tensión nerviosa.

# Plan *para* comer saludable



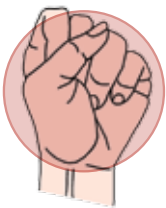
Fotografía: Michael Alberstat

- Consuma porciones pequeñas de granos y almidones, tales como tortillas y pan integral, cereales, pasta, arroz, yuca/mandioca, maíz, quinoa, papas, plátano cocido u horneado, en cada comida. Los alimentos con almidones le dan energía a su cuerpo pero en exceso también pueden elevar sus niveles de glucosa en la sangre.
- Ingiera más verduras y ensaladas verdes porque son muy altas en nutrientes y bajas en calorías.
- Disfrute el pescado, pollo, carnes sin grasas, queso bajo en grasas, huevos, frijoles secos, garbanzos o lentejas como parte de su comida.
- Incluya leche baja en grasas o yogur natural y un pedazo de fruta para completar su comida.
- El alcohol puede afectar los niveles de glucosa en la sangre y ocasionar que suba de peso. Hable con su profesional familiar de la salud para saber si puede incluir alcohol en su plan de comidas y cuánto es seguro para usted.

**Es natural tener preguntas sobre qué alimentos ingerir. Un dietista registrado le puede ayudar a incluir sus alimentos favoritos en su plan de alimentación.**

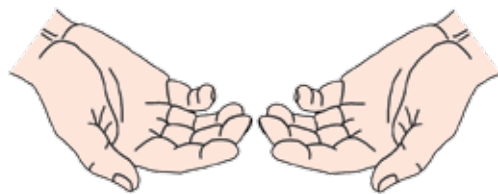
## Guía práctica de porciones

Sus manos pueden ser muy útiles para calcular porciones apropiadas. Cuando planee una comida, use los siguientes tamaños de porción como guía:



### **FRUTA\*/GRANOS Y ALMIDONES\*:**

Escoja una cantidad del tamaño de su puño para cada uno de los granos, almidones y frutas cocinados.



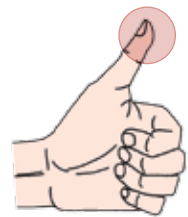
### **LEGUMBRES\*:**

Escoja la cantidad que pueda sujetar en ambas manos.



### **CARNES Y ALTERNATIVOS\*:**

Escoja una cantidad no mayor que el tamaño de la palma de su mano y el grosor de su dedo meñique.



### **GRASAS\*:**

Limite la grasa a una cantidad del tamaño de la punta de su dedo pulgar.

**LECHE Y ALTERNATIVOS\*:** Beba de 2 a 3 porciones de leche baja en grasas cada día (1 porción es 250 ml u 8 oz).

\* Nombres de grupos de alimentos tomados de *Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management* © Canadian Diabetes Association, 2005. Favor de consultar esta fuente para mayores detalles sobre planeación de comidas.

# Aumente su actividad física

- Dedique tiempo para actividad física en su rutina diaria.
- Manténgase activo la mayor parte de la semana. Tenga como meta por lo menos 150 minutos de actividad física por semana.
- Camine siempre que pueda.
- Empiece lentamente y gradualmente aumente la cantidad de esfuerzo; por ejemplo, avance de caminata lenta a rápida.
- Haga activo el tiempo de familia; practique su deporte favorito (fútbol, bádminton, ciclismo, etc.) en lugar de ver televisión o una película.
- Intente actividades diferentes; baile, aprenda un deporte nuevo, camine en el centro comercial, haga aeróbicos, practique yoga o pruebe el levantamiento de peso con latas de jugo en casa.
- Usted puede estar activo todo el año- dentro o fuera de la casa.
- Visite su centro comunitario local y vea qué actividades hay bajo techo, especialmente durante los meses de invierno.
- Disfrute el mejoramiento de su salud y bienestar.

- La Asociación de Diabetes de Canadá recomienda que todas las personas con diabetes deberían recibir asesoría sobre nutrición de un dietista registrado.
- Un buen manejo de la diabetes quiere decir comer saludable, mantenerse activo y tomar medicamentos como sea requerido.
- Asegúrese de tomar desayuno. Le proporciona un buen comienzo del día.

## Muestra de plan de comida

### PARA APETITOS PEQUEÑOS

#### Desayuno:

2 rebanadas de pan integral tostado o tortillas (6", 15 cm)  
Queso bajo en grasas (1 oz, 30 g), menos de 20 % de M.F  
o requesón (¼ taza, 60 ml)  
1 naranja  
Leche 1% de grasa o descremada (1 taza, 250 ml)  
Té o café

#### Almuerzo:

Burrito de pollo  
- 1 tortilla integral (10", 25 cm)  
- pollo al horno (2 oz, 60 g)  
- aguacate (¼, 34 g)  
- lechuga, tomate y pepino  
- salsa (1 cucharada sopera)  
15 uvas  
1 envase de cartón pequeño de  
leche descremada (1 taza, 250 ml)  
Té o café (opcional)

#### Cena:

Vegetales y carne de res guisadas  
- carne de res sin grasa (2 oz, 60 g)  
- maíz (½ taza, 125 ml)  
- papas (½ taza, 125 ml)  
- cebolla, calabacín, arvejas y zanahorias  
Arroz (⅔ taza, 150 ml)  
Agua  
Té o café

#### Refrigerio de Noche:

Yogur natural bajo en grasa (¾ taza, 175 ml)  
○  
1 manzana pequeña o ½ mango mediano  
7 almendras



# Siga un estilo de vida saludable

- Ingiera por lo menos 3 de los 4 grupos de alimentos clave de *Eating Well with Canada's Food Guide* en cada comida:
  - Verduras y frutas
  - Cereales y derivados
  - Leche y productos alternativos
  - Carnes y productos alternativos
- Ingiera porciones de un tamaño que le ayude a alcanzar o mantener un peso corporal saludable.
- Incluya alimentos altos en fibra, tales como pan integral y cereales, legumbres, frutas y leguminosas.
- Haga selecciones bajas en grasas (por ejemplo use leche descremada, carne molida sin grasa, y rebaje la grasa de la carne y el pollo). Use sólo pequeñas cantidades de aceite y aderezo para ensalada.
- Ingiera por lo menos dos porciones de pescado por semana.
- Desarrolle hábitos saludables de comida alrededor de un estilo de vida saludable. Manténgase activo y tome el tiempo para manejar la tensión nerviosa cada día.

## Muestra de plan de comida

### PARA APETITOS GRANDES

#### Desayuno:

Cereal caliente ( $\frac{3}{4}$  taza, 175 ml)  
2 rebanadas de pan integral tostado  
1 huevo revuelto con tomates, pimientos y cebollas  
Leche 1% de grasa o descremada (1 taza, 250 ml)  
Té o café

#### Almuerzo:

Arroz (1 taza, 250 ml)  
Frijoles cocidos ( $\frac{1}{2}$  taza, 125 ml)  
Bistec de carne sin grasa (3 oz, 90 g)  
Calabacín y zanahorias guisadas  
Ensalada verde

- lechuga, trozos grandes de tomate y rebanadas de pepino
- aderezo: zumo de lima y aceite de oliva (1 cucharadita, 5 ml)

1 naranja  
Agua  
Té o café



#### Refrigerio para la merienda:

15 uvas  
Cacao con leche 1% de grasa o descremada (1 taza, 250 ml)



#### Cena:

1 papa grande o 2 tortillas integrales (6", 15 cm)  
Pescado al horno (4 oz, 120 g)  
Habichuelas verdes  
Ensalada verde con aderezo bajo en grasas (1 cucharadita, 5 ml)  
Piña (2 rebanadas,  $\frac{3}{4}$  taza)  
Yogur natural bajo en grasas ( $\frac{3}{4}$  taza, 175 ml)  
Agua  
Té o café

#### Refrigerio de noche:

Queso bajo en grasas (1 oz, 30 g), por ejemplo queso mozzarella parcialmente descremado  
4 galletas integrales  
1 banana pequeña

*A lo largo del país, la Asociación de Diabetes de Canadá es líder en la lucha contra la diabetes al ayudar a personas que tienen diabetes a que lleven una vida saludable mientras nos esforzamos por encontrar una cura. Contamos con el apoyo de una red basada en la comunidad formada por voluntarios, empleados, profesionistas de la salud, investigadores y socios. Al proporcionar educación y servicios, y abogar por la gente que tiene diabetes, respaldando la investigación y transformándola en aplicaciones prácticas, estamos cumpliendo con nuestra misión.*

*La creación de los materiales fue posible gracias a la contribución monetaria de la Agencia de Salud Pública de Canadá*

diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)

 Canadian  
Diabetes  
Association