

Tengo Diabetes: ¿Qué Debo Comer?



Hay otros dos folletos que le pueden ayudar a aprender más acerca de los alimentos y la diabetes:

- Tengo Diabetes: ¿Cuánto Debo Comer?
- Tengo Diabetes: ¿Cuándo Debo Comer?

Para obtener ejemplares gratuitos de estos folletos:

- Llame al Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (NDIC) al teléfono (301) 654-3327.
- Escriba al NDIC, 1 Information Way, Bethesda, MD 20892-3560.
- Mande un mensaje por correo electrónico al NDIC: <ndic@info.niddk.nih.gov>.
- Busque estos folletos en la Web en la siguiente dirección: <<http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm>>.



¿Cómo Puedo Controlar La Diabetes?

Usted puede ayudar a controlar el azúcar sanguíneo (también llamada glucosa sanguínea) y la diabetes por medio de comer alimentos sanos, hacer suficiente ejercicio y mantener un peso saludable.

Un peso saludable también le ayuda a controlar las grasas en la sangre y disminuir la presión arterial.

Muchas personas con diabetes también necesitan tomar medicamentos para ayudar a controlar el azúcar sanguíneo.



Alimentación sana

+



Ejercicio

=

**Control de
la Diabetes**

1. ¿Cuánto pesa? _____
2. ¿Cuál es el peso saludable para usted? _____
(Si no lo sabe, pregúntele a su médico o a su educador de diabetes.)
3. ¿Necesita bajar de peso? _____
4. ¿Cuáles son los dos hábitos alimentarios que usted puede cambiar para lograr un peso saludable o mantenerlo? _____

5. ¿Hace ejercicio? **Sí** o **No**
(marque con un círculo)
6. Si hace ejercicio, ¿qué tipo de ejercicio practica? _____

7. ¿Con qué frecuencia lo practica? _____

8. ¿Cuántos minutos de ejercicio realiza cada vez? _____
9. ¿Necesita hacer más ejercicio? **Sí** o **No**
(marque con un círculo)
10. ¿Cuáles son los dos cambios que puede poner en práctica para hacer más ejercicio?

¿Cómo Puedo Comer Comidas Sanas?

La guía de la pirámide de los alimentos (ver la página siguiente) le ayudará a comer una variedad de alimentos sanos. Cuando come diferentes alimentos, usted recibe las vitaminas y minerales que necesita.



Coma diferentes alimentos de cada grupo todos los días. Vea cómo hacerlo en el ejemplo que se da a continuación.

	Día 1	Día 2
Fruta:	manzana naranja	plátano mango
Verduras:	brócoli	ensalada habichuelas verdes

¿Cuáles Son Los Almidones?

Los almidones son el pan, los granos, los cereales, las pastas y las verduras feculentas. Coma algunos almidones en cada comida. La gente le dirá que no debe comer muchos almidones, pero este ya no es un buen consejo. Comer almidones es saludable para todos, incluyendo para las personas con diabetes.



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que usted necesite.
- Su plan de tratamiento para la diabetes.

Los almidones le proporcionan a su organismo energía, vitaminas y minerales, y fibra comestible. Los almidones integrales son saludables porque tienen más vitaminas, minerales y fibra comestible. La fibra comestible le ayuda a tener evacuaciones intestinales regulares.

¿Cuánto Es una Porción de Almidones?

1 porción:



1 rebanada de pan



1 papa pequeña



1/2 taza de cereal cocido o
3/4 de taza de hojuelas de cereal



1 tortilla pequeña

2 porciones:



2 rebanadas de pan



1 papa pequeña



1 mazorca pequeña de maíz

3 porciones:



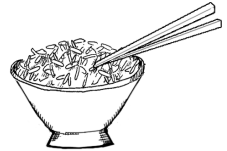
1 panecillo pequeño



1/2 taza de guisantes



1 papa pequeña



1 taza de arroz

Usted podría necesitar comer una, dos o tres porciones de almidones en cada comida. Si necesita comer más de una porción en cada comida, escoja varios alimentos distintos con almidones o elija dos o tres porciones de un solo almidón.

¿Cuáles Son Las Maneras Más Sanas de Comprar, Cocinar y Comer Los Alimentos Que Contienen Almidones?

- Compre panes y cereales integrales.
- Coma menos almidones fritos y con mucha grasa, tales como las tortillas y papas fritas, pasteles, panecillos o bollos.
- Cuando coma papas asadas, póngales yogur sin grasa o bajo en grasa o crema agria sin grasa en vez de crema agria regular.
- Use mostaza en vez de mayonesa para preparar su sándwich.
- Use sustitutos bajos en grasa o sin grasa, como mayonesa o margarina baja en grasa, para el pan, panecillos o tostadas.



- Use aceite vegetal en spray en lugar de aceite, manteca vegetal, mantequilla o margarina.
- Cocine o coma el cereal con leche descremada o leche baja en grasa (de 1%).
- Use mermelada sin azúcar, requesón bajo en grasa o sin grasa, yogur sin grasa o salsa.



1. ¿Cuáles almidones come usted? _____

2. ¿Cuáles almidones le gustan más? _____

3. ¿Cómo cocina y come los almidones? _____

4. Nombre dos porciones de alimentos con almidones que podría escoger para

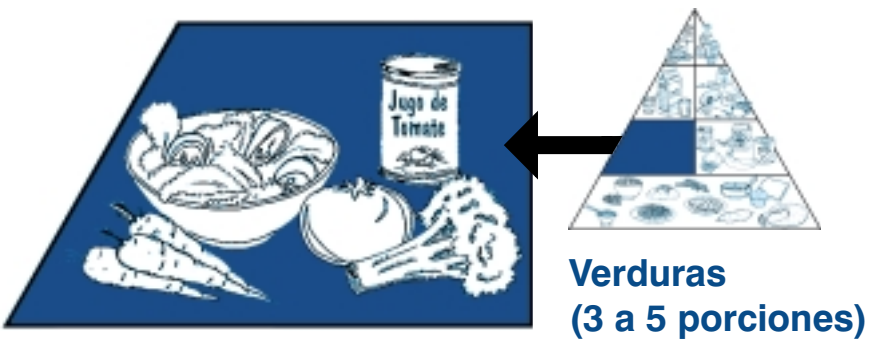
su desayuno: _____

su cena: _____

5. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer alimentos con almidones de una manera más sana. _____

¿Cuáles Son Las Verduras?

Las verduras son sanas para todos, incluyendo para las personas con diabetes. Coma verduras crudas y cocidas todos los días. Las verduras le proporcionan vitaminas, minerales y fibra comestible, con muy pocas calorías.



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que necesite.
- Cómo se cuida de la diabetes.

¿Cuánto Es una Porción de Verduras?

1 porción:



1/2 taza de zanahorias

O



1/2 taza de habichuelas verdes cocidas

2 porciones:



1/2 taza de zanahorias

+



1 taza de ensalada

O



1/2 taza de jugo de verduras

+



1/2 taza de habichuelas verdes cocidas

3 porciones:



1/2 taza de verduras cocidas

+



1/2 taza de habichuelas verdes cocidas y un tomate pequeño

O



1/2 taza de brócoli

+



1 taza de salsa de tomate

Usted podría necesitar comer una, dos o tres porciones de verduras en cada comida. Si necesita comer más de una porción en una comida, escoja varios tipos de verduras o coma dos o tres porciones de un sola verdura.

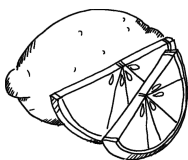
¿Cuáles Son las Maneras más Sanas de Comprar, Cocinar y Comer las Verduras?

Coma las verduras crudas o cocidas con poca grasa o sin grasa. Es posible cocinar y comer verduras sin nada de grasa.

- Pruebe aderezos para ensalada bajos en grasa o sin grasa con las verduras crudas o ensaladas.
- Cocine al vapor las verduras usando poca agua o consomé con poca grasa.
- Aderece con un poco de cebolla o ajo picado.
- Use un poco de vinagre o jugo de limón o lima.



- Agregue un trozo pequeño de jamón sin grasa o pavo ahumado.



- Salpique con hierbas aromáticas y especias. Estas dan sabor y casi no tienen grasas ni calorías.

- Si utiliza cantidades pequeñas de grasa, use aceite de canola, aceite de oliva o margarina en vez de la grasa de la carne, mantequilla o manteca vegetal.



1. ¿Qué verduras crudas come usted?

2. ¿Qué verduras cocidas come usted?

3. ¿Cuáles son las verduras que más le gustan?

4. ¿Cómo cocina y come sus verduras?

5. Nombre dos porciones de verduras que podría escoger para

el almuerzo: _____

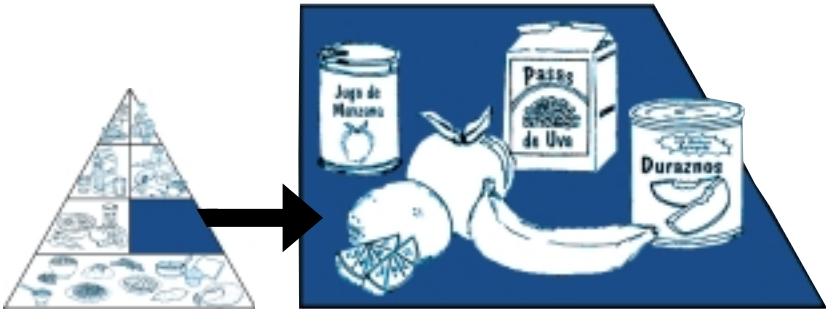
la cena: _____

6. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer verduras de una manera más sana.

¿Cuáles Son Las Frutas?

Las frutas son saludables para todo el mundo, incluyendo para las personas con diabetes. Las frutas le proporcionan energía, vitaminas y minerales, y fibra comestible.

Frutas (2 a 4 porciones)



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que necesita.
- Cómo se cuida de la diabetes.

¿Cuánto Es una Porción de Fruta?

1 porción:



1 manzana
pequeña

○



1/2 taza de jugo
de manzana

○



1/2 toronja

2 porciones:



1 plátano

○



1/2 taza de jugo
de naranja

+



1 1/4 taza de
fresas enteras

Usted podría necesitar comer una o dos porciones de fruta en cada comida. Si necesita comer más de una porción en una comida, escoja varios tipos de frutas o coma dos o tres porciones de una sola fruta.

¿Cómo Debo Comer la Fruta?

Coma fruta cruda, como jugo sin azúcar agregada, enlatada en su propio jugo o seca.

- Compre las frutas más pequeñas.
- Coma la fruta en vez de beber el jugo de la fruta. Las frutas satisfacen más.
- Compre jugo de fruta que sea 100% jugo y sin azúcar agregada.
- Beba jugos de frutas en pequeñas cantidades.
- Reserve los postres de frutas con mucha azúcar y grasa, tales como los pasteles de durazno o pastel de cereza, para ocasiones especiales.



1. ¿Cuáles son las frutas que usted come?

2. ¿Cuáles son las frutas que más le gustan?

3. ¿Cómo compra y come las frutas?

4. Nombre dos porciones de frutas que podría escoger para

el desayuno: _____

la cena: _____

5. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer frutas de una manera más sana.

¿Cuáles Son Los Alimentos con Leche y Yogur?

La leche y el yogur sin grasa o bajo en grasa son saludables para todos, incluyendo las personas con diabetes. La leche y el yogur le proporcionan energía, proteínas, calcio, vitamina A, así como otras vitaminas y minerales.

Tome leche sin grasa (descremada o semidescremada) o con poca grasa (de 1%) todos los días. Coma yogur bajo en grasa o sin grasa. Estos contienen menos grasa total, menos grasa saturada y menos colesterol.

Leche y yogur (2 a 3 porciones)



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que usted necesite.
- Cómo se cuida de la diabetes.

Nota: Si está embarazada o está amamantando, coma cuatro o cinco porciones de leche y yogur todos los días.

¿Cuánto Es una Porción de Leche y Yogur?

1 porción:



1 taza de yogur
simple sin grasa

O



1 taza de leche
descremada

1. ¿Toma leche y yogur? _____

2. ¿Qué tipos de leche y yogur compra? _____

3. Nombre una porción de leche o yogur que podría escoger para

el desayuno: _____

la cena: _____

4. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer leche y yogur de una manera más sana.

¿Cuáles Son Los Alimentos con Proteínas?

Los alimentos con proteínas son la carne, las aves, los huevos, los quesos, los pescados y el tofu. Coma pequeñas cantidades de algunos de estos alimentos todos los días.

Los alimentos con proteínas ayudan a su organismo a reconstruir los tejidos y los músculos. También le proporcionan vitaminas y minerales.



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que necesite.
- Cómo se cuida de la diabetes.

¿Cuánto Es una Porción de Proteínas?

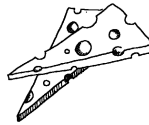
1 porción:



2 a 3 onzas
de pescado
cocido



2 a 3 onzas
de pollo cocido



2 onzas
de queso



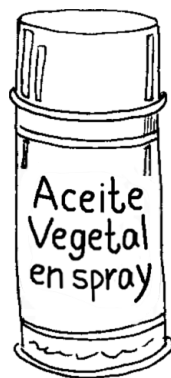
4 onzas
(1/2 taza)
de tofu

Las porciones que usted está acostumbrado a comer pueden ser demasiado grandes.

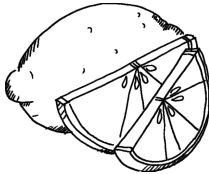
Una porción debe pesar entre 2 y 3 onzas ya cocinada; o sea, más o menos del tamaño de una baraja.

¿Cuáles Son Las Maneras Más Sanas de Comprar, Cocinar y Comer Alimentos con Proteínas?

- Compre trozos de carne de vaca, cerdo, jamón y cordero que contengan poca grasa. Quite la grasa visible.
- Coma el pollo y el pavo sin pellejo.
- Cocine estos alimentos de distintas maneras que requieran poca grasa:
 - Al horno.
 - A la parrilla.
 - Fritos en poco aceite.
 - Asados.
 - Al vapor.
 - En estofado.



- Para darle más sabor, use vinagre, jugo de limón, salsa de soya o teriyaki, salsas, ketchup, salsa para barbacoa, así como hierbas aromáticas y especias.
- Cocine los huevos con poca grasa.
- Coma pequeñas cantidades de frutos secos (nueces, almendras, etc.), mantequilla de maní, pollo, pescado o mariscos fritos. Estos contienen mucha grasa.



1. ¿Qué alimentos con proteínas come usted?

2. ¿Cuáles son los que más le gustan? _____

3. ¿Cuáles son los cortes de carne de vaca, cerdo, jamón y cordero que compra? _____

4. ¿Cómo cocina la carne, el pollo, el pescado y los huevos? _____

5. Nombre una porción de alimentos con proteínas que podría escoger para

el almuerzo: _____

la cena: _____

6. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer proteínas de una manera más sana.

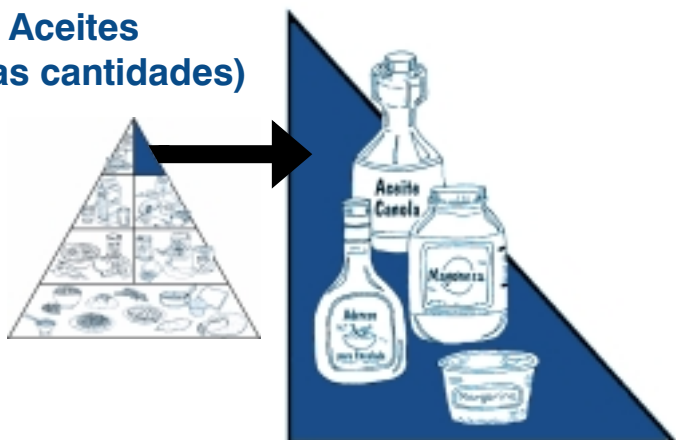
¿Cuáles Son Las Grasas y Los Aceites?

Las grasas y los aceites ocupan la cúspide de la pirámide de los alimentos. Esto le indica a usted que debe comer pequeñas cantidades de grasas y aceites porque contienen muchas calorías. Algunas grasas y aceites también contienen grasas saturadas y colesterol, que no le hacen bien.

Usted ingiere grasas con otro tipo de alimentos, tales como las carnes y algunos productos derivados de la leche.

La comida con mucha grasa es apetitosa. Pero si come alimentos con mucha grasa en pequeñas cantidades, esto le ayudará a adelgazar, controlar el azúcar y las grasas de la sangre, y disminuir la presión arterial.

Grasas y Aceites (pequeñas cantidades)



¿Cuánto Es una Porción de Grasa o Aceite?

1 porción:



1 tira de tocino

O



1 cucharadita de aceite

2 porciones:



1 cucharada de aderezo para ensalada regular

O



2 cucharadas de aderezo ligero

+



1 cucharada de mayonesa baja en calorías

En su comida puede incluir una o dos porciones de grasa.

1. ¿Qué alimentos con mucha grasa come usted?

2. ¿Qué tipo de grasas utiliza para cocinar?

3. ¿Qué tipo de grasas agrega a los alimentos al comerlos? _____

4. Mencione dos cambios que usted puede hacer para comprar alimentos con poca grasa.

5. Nombre una porción de grasa o aceite que podría escoger para

el almuerzo: _____

la cena: _____

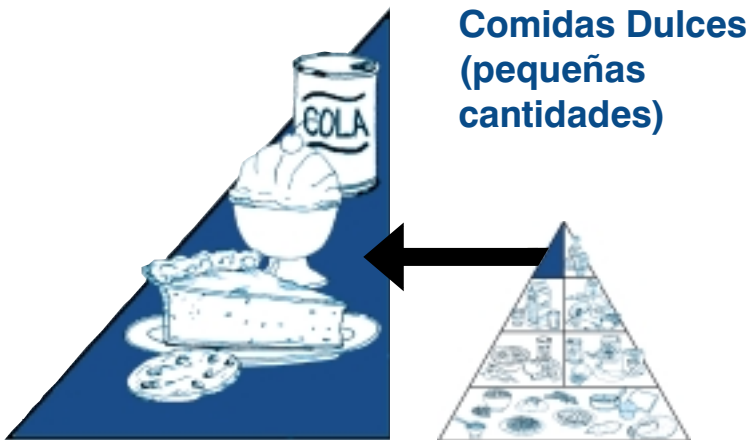
6. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer menos grasa.

¿Cuáles Son Las Comidas Dulces?

En la cúspide de la pirámide de los alimentos también se encuentra la sección de las comidas dulces. Esto le indica a usted que debe comer pequeñas cantidades de comidas dulces.

Las comidas dulces contienen muchas calorías y su valor nutritivo es escaso. Algunas también contienen mucha grasa, como las tortas, pasteles y galletas. Pueden además contener grasas saturadas y colesterol.

Las comidas dulces son muy apetitosas. Pero si come comidas dulces en pequeñas cantidades, esto le ayudará a adelgazar, controlar el azúcar y las grasas de la sangre, así como disminuir la presión arterial.



¿Cuánto Es una Porción de Comidas Dulces?

1 porción:



1 galleta de
3" de diámetro



1 donut



4 chokolatines



1 cucharada
de jarabe de
arce

De vez en cuando, puede comer una porción de comidas dulces. Pregúntele a su educador de diabetes cómo adaptar las comidas dulces en su plan de comidas.

1. ¿Qué tipo de comidas dulces come?

2. ¿Cuáles son las comidas dulces que más prefiere? _____

3. Mencione dos cambios que usted puede hacer para comer menos comidas dulces?

¿Cómo Puedo Satisfacer Mi Gusto por Los Dulces?

De vez en cuando, coma una porción de sorbete sin azúcar, refresco de dieta, helado o yogur sin grasa, o una bebida de chocolate caliente sin azúcar.



Recuerde que los alimentos sin grasa y con poca azúcar de todas maneras contienen calorías. Consúmalos como parte de su plan de comidas.



La Pirámide de Los Alimentos



Conviene Recordar

Para seguir un plan saludable de alimentación

- Coma alimentos de los siete grupos todos los días.
- Coma una gran variedad de alimentos de cada grupo para que reciba todas las vitaminas y minerales que necesita.
- Coma suficientes cantidades de almidones, verduras, frutas, y leche y yogur bajos en grasas.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos con proteínas bajos en grasas.
- Coma menos grasas, aceites y comidas dulces.

Cómo Encontrar Más Ayuda

Educadores de diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros profesionales de la salud)

- Para encontrar un educador de diabetes cercano a su domicilio, llame a la American Association of Diabetes Educators al número gratuito 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874).

Programas reconocidos de educación sobre diabetes (programas de enseñanza aprobados por la American Diabetes Association)

- Para encontrar un programa cercano a su domicilio, llame al teléfono 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o busque en Internet, en la página electrónica <<http://www.diabetes.org/education/edustate2.asp>>.

Dietistas

- Para encontrar un dietista cercano a su domicilio, llame a la American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics al teléfono 1-800-366-1655 o busque en Internet, en la página electrónica <<http://www.eatright.org>>, bajo «Find a Dietitian».



Agradecimientos

Las personas que se mencionan a continuación ofrecieron asesoramiento editorial o ayudaron a hacer las pruebas sobre el terreno de esta publicación. El Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes expresa su reconocimiento a las siguientes personas por su colaboración.

American Association
of Diabetes
Educators
Chicago, IL

Shelly Amos, L.R.D.
Nez Percé Nutrition
Lapwai, ID

Noreen Cohen,
M.S., R.D., L.D.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Paula Dubcak,
R.N., C.D.E.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Lois Exelbert,
R.N., M.S.,
C.D.E., A.C.C.E.
Joslin Center
for Diabetes
Baptist Hospital
of Miami
Miami, FL

Ruth Farkas-Hirsch,
R.N., M.S., C.D.E.
(on behalf of American
Diabetes Association)
University of
Washington,
Diabetes Care
Center
Seattle, WA

Lawana Geren,
R.N., C.D.E.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Gwen Hosey,
M.S., A.N.P., C.D.E.
IHS Portland Area
Diabetes Program
at Washington
Bellingham, WA

Joslin Center
for Diabetes
Community
Medical Center
Toms River, NJ

Melinda Maryniuk,
M.Ed., R.D., C.D.E.
Joslin Diabetes Center
Boston, MA

Pat Mathis, M.S.,
R.N., C.D.E.
Marianne Sack, R.N.,
C.D.E.
So Others Might Eat
Washington, DC

Kathy O'Keeffe, M.S.,
R.D., L.D., C.D.E.
Carolina Diabetes
and Kidney Center
Sumter, SC

Carolyn Ross, R.D.,
M.S., C.D.E.
PHS Indian Hospital
Cass Lake, MN

Lisa Spence, M.S.
Purdue University
West Lafayette, IN

Judy Tomassene,
M.P.H., M.S., R.D.
Seattle Indian
Health Board
Seattle, WA

Madelyn L. Wheeler,
M.S., R.D.,
F.A.D.A., C.D.E.
Indiana University
School of Medicine
Diabetes Research
and Training Center
Indianapolis, IN



Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: (301) 654-3327
Telefax: (301) 907-8906
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

El Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (NDIC por la sigla en inglés) es un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK por la sigla en inglés), parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El centro, creado en 1978, ofrece información sobre la diabetes a las personas que la padecen y a sus familias, a los profesionales de la atención de salud y al público en general. El centro responde preguntas; prepara, examina y distribuye publicaciones; y colabora estrechamente con organizaciones profesionales y de pacientes y con dependencias del gobierno para coordinar recursos en relación con la diabetes.

Las publicaciones producidas por el centro se examinan cuidadosamente para garantizar su exactitud científica, su contenido y su legibilidad.

Esta publicación no está protegida por derechos de autor. El Centro Coordinador alienta a los usuarios de este folleto a copiarlo y distribuir tantas copias como consideren necesario. Esta publicación también puede obtenerse en el siguiente sitio de la World Wide Web:
<<http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm>>.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 99-4192S
Enero de 1999
Reimpreso en Mayo de 2000