

Tengo Diabetes: ¿Cuánto Debo Comer?

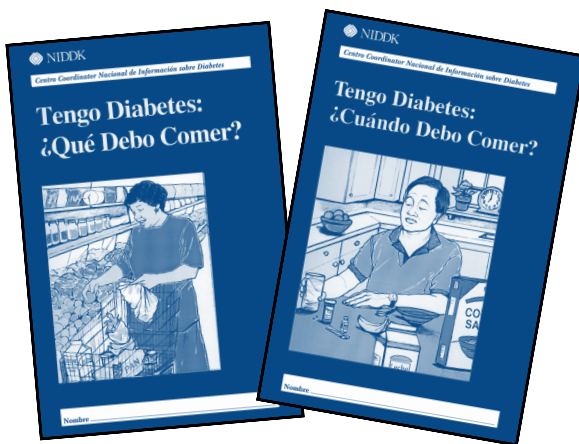


Hay otros dos folletos que le pueden ayudar a aprender más acerca de los alimentos y la diabetes:

- *Tengo Diabetes: ¿Qué 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 (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>.



¿Cuánto Debo Comer?

La cantidad de alimentos que debe consumir depende de los siguientes factores:

- Si es hombre o mujer.
- Su peso.
- Su estatura.
- Su edad.
- La cantidad de ejercicio que hace.
- El tipo de trabajo u otra actividad que desempeña cada día.
- Si está embarazada o amamantando.



¿Como Puedo Comer Comidas Sanas?

- Coma alimentos sanos como frutas, verduras, panes y cereales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras.
- Coma alimentos sanos en cantidades adecuadas para usted.

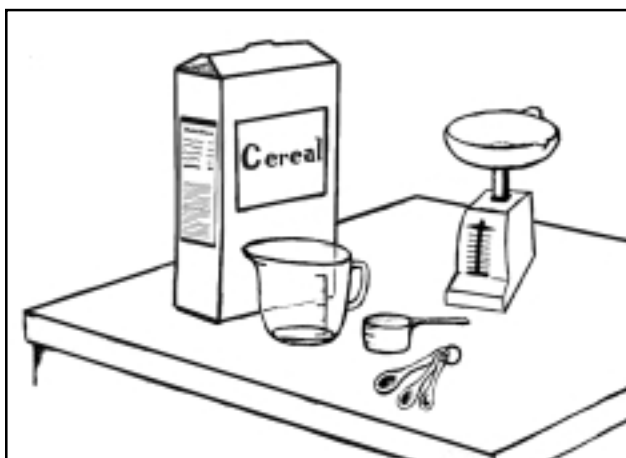
Recuerde que aunque consuma alimentos sanos, éstos pueden causarle problemas si los come en cantidades excesivas. Un educador de diabetes puede ayudarle a determinar la cantidad de comida que usted debe comer.



Coma alimentos sanos en cantidades adecuadas para usted.

¿Cuáles Utensilios para Medir Pueden Ayudarme a Comer la Cantidad Adecuada de Alimentos?

- Tazas para medir.
- Cucharas para medir.
- Una balanza para pesar la comida.
- Las etiquetas del envase de los alimentos indican los Datos sobre la Nutrición. Esta información le ayuda a saber el tamaño de cada porción.



Pese y mida los alimentos para asegurarse de que coma las cantidades adecuadas.

¿Cómo Puedo Saber Cuánto Debo Comer Cada Día?

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Soy una mujer de talla pequeña que hace ejercicios físicos? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla pequeña que quiere bajar de peso? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla mediana que quiere bajar de peso? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla mediana que no hace mucho ejercicio? **Sí** o **No** (marque con un círculo)

Si su respuesta a cada una de las preguntas es **No**, vaya a la página siguiente. Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas es **Sí**, ingiera entre 1,200 y 1,600 calorías al día. Luego vaya a la página 11.

Para ingerir entre 1,200 y 1,600 calorías al día, coma las cantidades de porciones que se indican a continuación:

6	almidones
3	verduras
2	frutas
2	leche y yogur

2	alimentos que contienen proteínas
4 a 6	grasas
0 a 1	comidas dulces

¿Cómo Puedo Saber Cuánto Debo Comer Cada Día?

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Soy una mujer de talla grande que necesita bajar de peso? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla pequeña con un peso saludable? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla mediana que necesita bajar de peso? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla mediana que no hace mucho ejercicio? **Sí** o **No** (marque con un círculo)

Si su respuesta a cada una de las preguntas es **No**, vaya a la página siguiente. Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas es **Sí**, coma entre 1,600 y 2,000 calorías al día. Luego vaya a la página 11 .

Para ingerir entre 1,600 y 2,000 calorías al día, coma las cantidades de porciones que se indican a continuación:

8	almidones
4	verduras
3	frutas
2	leche y yogur

2	alimentos que contienen proteínas
6 a 8	grasas
0 a 1	comidas dulces

¿Cómo Puedo Saber Cuánto Debo Comer Cada Día?

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Soy un hombre de talla grande que no necesita bajar de peso? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla grande que necesita bajar de peso? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla entre mediana a grande que hace mucho ejercicio físico o tiene un trabajo activo? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla grande que hace mucho ejercicio físico o que tiene un trabajo activo? **Sí** o **No** (marque con un círculo)

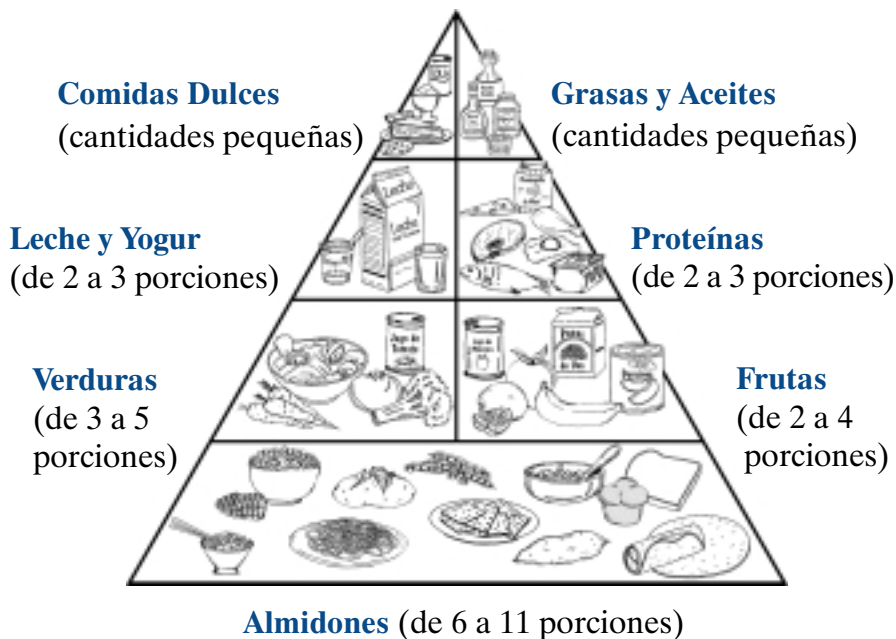
Si contestó **Sí** a cualquiera de estas preguntas, coma entre 2,000 y 2,400 calorías al día.

Para ingerir entre 2,000 y 2,400 calorías al día, coma las cantidades de porciones que se indican a continuación:

10	almidones
4	verduras
3	frutas
2	leche y yogur

2	alimentos que contienen proteínas
8 a 10	grasas
0 a 1	comidas dulces

La Pirámide de los Alimentos



Siete grupos forman la pirámide de los alimentos. La pirámide le ayuda a decidir cuántas porciones debe comer de cada grupo de alimentos. Esta indica que la mayoría de las porciones que debe consumir son alimentos que contienen almidón, verduras y frutas— las secciones más grandes de la pirámide. Debe comer cantidades pequeñas de las secciones de la pirámide con comidas dulces y las que contienen grasas y aceites.

¿Cuántas Porciones de Almidones Debo Servirme?

El grupo constituido por granos, cereales, arroz, pasta y verduras feculentas es la sección más grande de la pirámide de los alimentos.

Ejemplos de una porción de alimentos de este grupo



1 rebanada
de pan



1/3 taza
de arroz



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



1 papa pequeña
cocida al horno

¿Come almidones que no figuran en la lista? Pregúntele al educador de diabetes cuánto y con qué frecuencia los puede comer. Pregúntele también cuáles son las maneras más saludables de comerlos.

Recuerde que quizás necesite más de una porción por comida. Si necesita dos porciones, coma una porción doble de un alimento o coma una porción de dos alimentos diferentes que contengan almidón.

Cada vez que coma alimentos como cereales secos, cereales calientes, pastas o arroz, utilice el mismo tipo de bol o plato. Mida la porción correcta con un utensilio para medir.

Cuando coma nuevamente el mismo tipo de alimento, llene el bol al mismo nivel. De vez en cuando, utilice un utensilio para medir los alimentos para asegurarse de que las porciones son todavía las correctas.

1. ¿Cuántas porciones de granos, cereales, pasta y verduras feculentas (almidones) come **actualmente** cada día?

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño usual de la porción de alimentos con almidón que come?

Nombre del almidón Cantidad que come

puré de papas 1 taza

3. Regrese a la página 5, 7 o 9 para verificar cuántas porciones de alimentos con almidón **debe** comer por día.

Debo comer _____ porciones de almidones por día.

4. Cuántas porciones de almidones **debe** comer durante las siguientes comidas:

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

¿Cuántas Porciones de Verduras Debo Comer?

Las verduras figuran en el próximo nivel de la pirámide de los alimentos.

Ejemplos de una porción de alimento del grupo de verduras:



1/2 taza de
jugo de tomate



1/2 taza de
habichuelas
verdes cocidas



1 taza de ensalada
mixta o 1 taza
de espinaca cruda



1/2 taza de
zanahorias cocidas

¿Come verduras que no figuran en la lista? Pregúntele al educador de diabetes cuánto y con qué frecuencia las puede comer. Pregúntele también cuáles son las maneras más saludables de comerlas.

Recuerde que quizás pueda necesitar más de una porción de verduras durante una comida. Si necesita dos porciones, coma una porción doble de una verdura o una porción de dos verduras diferentes.

Si compra verduras frescas, compre las que le gustan en porciones que debe comer. Por ejemplo, compre calabazas o tomates pequeños. Si compra porciones más grandes de lo que necesita comer, quizás coma demasiado.

1. ¿Cuántas porciones de verduras come **actualmente** cada día?

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño usual de la porción de verduras que come?

Nombre de la verdura Cantidad que come

verduras cocidas 1-1/2 tazas

3. Regrese a la página 5, 7 o 9 para verificar cuántas porciones de verduras **debe** comer por día.

Debo comer _____ porciones de verduras por día.

4. Cuántas porciones de verduras **debe** comer durante las siguientes comidas:

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

¿Cuántas Porciones de Fruta Debo Comer?

Las frutas están en el mismo nivel del grupo de las verduras en la pirámide de los alimentos.

Ejemplos de una porción de alimento del grupo de frutas:



1 manzana
pequeña



1/2 taza de jugo
de manzana



2 cucharadas de
pasas de uva



1/2 taza de
frutas enlatadas

¿Come frutas que no figuran en la lista? Pregúntele al educador de diabetes cuánto y con qué frecuencia puede comerlas. Pregúntele también cuáles son las maneras más saludables de comerlas.

Recuerde que quizás pueda necesitar más de una porción de frutas durante una comida. Si necesita dos porciones, coma una porción doble de una fruta o una porción de dos frutas diferentes.

Si compra frutas frescas, cómprelas de tamaño pequeño o mediano. Si compra fruta demasiado grande, quizás coma demasiado.

¿Cuántas Porciones de Leche y Yogur Debo Consumir?

La leche y el yogur están en el próximo nivel de la pirámide de los alimentos.

Una porción del grupo de leche y yogur equivale a



1 taza de leche
descremada o leche
de mantequilla

O



1 taza de yogurt
descremado

¿Consumes leche y otros productos lácteos parecidos al yogur que no figuran en la lista? Pregúntele al educador de diabetes cuánto y con qué frecuencia puede comerlos. Pregúntele también cuáles son las maneras más saludables de comerlos.

Siempre tome leche en un vaso del mismo tamaño. Llene una taza medidora con leche. Vierta la leche en su vaso. Vea hasta donde se llena su vaso con leche.

De vez en cuando, mida la cantidad de leche en una taza medidora para estar seguro de que la cantidad de leche que consume es la correcta.

1. ¿Cuántas porciones de leche y yogur consume **actualmente** por día?

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño usual de la porción de leche y yogur que consume?

Nombre de leche o yogur Cantidad que come

leche descremada 1 taza

3. Regrese a la página 5, 7, o 9 para verificar cuántas tazas de leche y yogur **debe** ingerir por día.

Debo tomar _____ porciones de leche y yogur por día.

4. Cuántas porciones de leche y yogur **debe** consumir durante las siguientes comidas:

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

¿Cuántas Porciones de Alimentos con Proteínas Debo Comer?

Los alimentos con proteínas están en el mismo nivel que la leche y el yogur en la pirámide de alimentos.

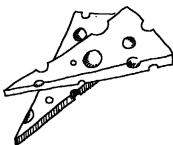
Ejemplos de una porción (aproximadamente 2 a 3 onzas) de alimentos del grupo de alimentos con proteínas:



2 a 3 onzas de
pescado cocido



2 a 3 onzas de
pollo cocido



2 onzas de queso



2 a 3 onzas de
hamburguesa cocida

¿Come alimentos con proteínas que no figuran en la lista? Pregúntele al educador de diabetes cuánto y con qué frecuencia puede comerlos. Pregúntele también cuáles son las maneras más saludables de comerlos.

Si no puede pesar el alimento, asegúrese de que la porción sea aproximadamente del tamaño y espesor de la palma de su mano o del tamaño de un baraja.

Recuerde que las carnes pesan más antes de cocinarlas. Por ejemplo: 4 onzas de carne cruda pesa 3 onzas después de cocinarla. Si la carne tiene hueso, como por ejemplo una chuleta de puerco o una pata de pollo, debe cocinar 5 onzas de carne cruda para luego tener 3 onzas de carne cocida.

1. ¿Cuántas porciones de alimentos con proteínas come **actualmente** por día?

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño usual de la porción de alimentos con proteínas que consume?

Nombre del alimentos Cantidad que come
con proteínas

chuletas de puerco 2 (de 3 onzas cada una)

3. Regrese a la página 5, 7 o 9 para verificar cuántas porciones de proteínas **debe** comer por día.

Debo comer _____ porciones de proteínas por día.

4. Cuántas porciones de alimentos con proteínas **debe** consumir durante las siguientes comidas:

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

¿Cuántas Porciones de Grasa y Aceite Debo Consumir?

Las grasas y los aceites figuran en la sección más pequeña de la pirámide de los alimentos. Esto significa que debe consumir grasas y aceites solamente en pequeñas cantidades.

Ejemplos de una porción de grasas y aceites:



1 cucharada regular de aderezo para ensalada



1 cucharadita regular de margarina



2 cucharadas de aderezo con pocas calorías



1 cucharadita de aceite



1 cucharada de mayonesa con pocas calorías



6 maníes (cacahuets) enteros

¿Consume grasas y aceites que no figuran en la lista? Pregúntele al educador de diabetes cuánto y con qué frecuencia puede comerlos. Pregúntele también cuáles son las maneras más saludables de comerlos.

Utilice cucharas medidoras para que aprenda la cantidad de grasas o aceites que puede consumir. De esta manera, cuando no tiene cucharas para medir, por ejemplo en un restaurante, sabrá cuánto puede servirse. Es fácil consumir un exceso de aceites y grasas.

1. ¿Cuántas porciones de grasas consume **actualmente** por día?

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño usual de la porción de grasas que consume?

Nombre de la grasa Cantidad que come

aderezo de ensalada 3 cucharadas

3. Regrese a la página 5, 7 o 9 para verificar cuántas porciones de grasa y aceite **debe** consumir por día.

Debo consumir _____ porciones de grasa y aceite por día.

4. Cuántas porciones de grasa y aceite **debe** consumir durante las siguientes comidas:

Desayuno _____ Merienda _____

Almuerzo _____ Merienda _____

Cena _____ Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

¿Cuántas Porciones de Comidas Dulces Debo Comer?

Las comidas dulces figuran en la sección más pequeña de la pirámide de los alimentos. Esto significa que debe consumir comidas dulces sólo de vez en cuando.

Ejemplos de una porción de comidas dulces:



1 simple
buñuelo o *donut*



1/12 porción de
bizcocho o
pastel de ángel



1 galleta de 3"
de diámetro



1 cucharada
de jarabe
de arce

¿Consumes comidas dulces que no figuran en la lista? Pregúntele al educador de diabetes cuánto y con qué frecuencia puede comerlas. Pregúntele también cuáles son las maneras más saludables de comerlas.

Estas son algunas maneras de comer porciones pequeñas de comidas dulces:

- Divida y comparta postres en los restaurantes.
- Pida helado o yogur congelado en porciones pequeñas o porciones para niños.
- Divida los postres caseros en porciones pequeñas y envuelva cada porción por separado. Congele las porciones extra.
- No tenga caramelos en su casa o en su trabajo.

1. ¿Cuántas porciones de comidas dulces consume **actualmente** por día?

Día _____ o Semana _____

2. ¿Cuál es el tamaño usual de la porción de comidas dulces que consume?

Nombre de las
comidas dulces

Cantidad que come

<u>galletas de chocolate</u>	<u>4</u>
_____	_____
_____	_____

3. Regrese a la página 5, 7 o 9 para verificar cuántas porciones de comidas dulces **debe** consumir por día.

Debo comer _____ porciones de comidas dulces por día.

4. ¿Cuales comidas dulces va a comer y de qué tamaño tienen que ser las porciones?

Nombre de las
comidas dulces

Cantidad que comerá

<u>galletas de chocolate</u>	<u>1</u>
_____	_____
_____	_____

Construya Su Propia Pirámide de los Alimentos



Use Su Pirámide de los Alimentos

Planee sus comidas y meriendas para cada día.
(Si necesita ayuda, haga un plan con su educador de diabetes.)

Desayuno	Grupo de Alimentos	Alimentos	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Merienda	Grupo de Alimentos	Alimentos	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Planee sus comidas y meriendas para cada día.
(Si necesita ayuda, haga un plan con su educador de diabetes.)

Almuerzo	Grupo de Alimentos	Alimentos	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Merienda	Grupo de Alimentos	Alimentos	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Cena

Grupo de Alimentos	Alimentos	Cantidad
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Merienda

Grupo de Alimentos	Alimentos	Cantidad
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Conviene Recordar

Para seguir un plan saludable de comidas

- Coma el número correcto de porciones de cada grupo de alimentos.
- Coma estos alimentos en cantidades correctas.
- Utilice utensilios para medir.
- Elija la cantidad apropiada de alimentos cuando vaya de compras.

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>>, bajo «Diabetes Info».

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. 99-4243S
Enero de 1999
Reimpreso en Mayo de 2000