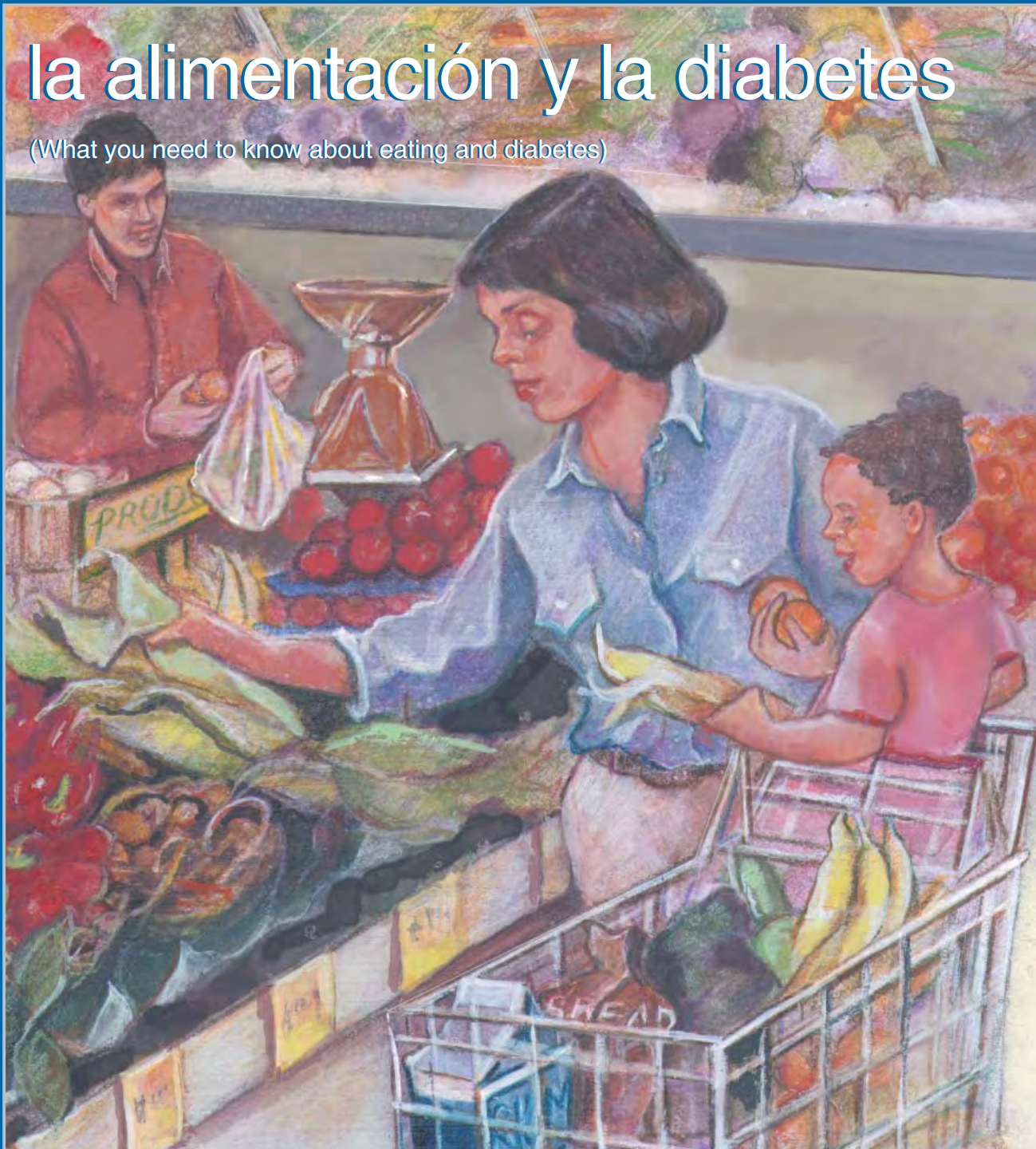


# Lo que usted debe saber sobre la alimentación y la diabetes

(What you need to know about eating and diabetes)



U.S. Department  
of Health and  
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

**NIDDK** NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse

# Lo que usted debe saber sobre la alimentación y la diabetes

(What you need to know about eating and diabetes)



U.S. Department  
of Health and  
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

**NIDDK** | NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse

## Índice

La alimentación y la diabetes.....	1
Niveles de azúcar en la sangre .....	2
Sus medicinas para la diabetes.....	5
Su plan de actividad física .....	6
La pirámide alimentaria para la diabetes .....	8
Féculas.....	13
Vegetales.....	17
Frutas.....	21
Leche .....	25
Carne y sustitutos de la carne .....	29
Grasas y dulces .....	33
Bebidas alcohólicas .....	37
Su plan de comidas.....	38
Cómo medir los alimentos.....	40
Cuando esté enfermo.....	42
Cómo obtener más información .....	44

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos que se usan para tratar una condición médica. Durante la preparación de este librito, el NIDDK incluyó la información disponible más actualizada. Ocasionalmente, información nueva sobre medicamentos es publicada. Para información al día o preguntas sobre cualquier medicamento, por favor comunicase con la U.S. Food and Drug Administration (FDA por sus siglas en inglés) al 1-888-INFO-FDA (463-6332), llamada gratuita, o visite su página web en [www.fda.gov](http://www.fda.gov). Consulte a su médico para más información.

## La alimentación y la diabetes

Para cuidarse bien y controlar su diabetes es importante aprender

- qué comer
- cuánto comer
- cuándo comer

Comer alimentos saludables le ayudará a

- sentirse mejor cada día
- bajar de peso, si es necesario en su caso
- reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros problemas causados por la diabetes

Lo siguiente le ayudará a lograr niveles saludables de azúcar (glucosa) en la sangre:

- comer de forma sana
- hacer actividad física (ejercicio y otras actividades físicas)
- tomar medicinas para la diabetes (si las necesita)

Mantener niveles saludables de azúcar en la sangre puede contribuir a prevenir problemas de salud.

## Niveles de azúcar en la sangre

Los cuadros a continuación le ayudarán a determinar los niveles de azúcar en la sangre que sean saludables en su caso. Los “niveles recomendados de azúcar en la sangre para personas con diabetes” son los niveles indicados por expertos en diabetes para mantenerse sano. Son recomendaciones generales para todas las personas con diabetes.

### Niveles recomendados de azúcar en la sangre para personas con diabetes

Antes de las comidas	de 70 a 130
De 1 a 2 horas después del comienzo de una comida	menor de 180

Debe hablar con su profesional médico para saber los niveles específicos que se recomiendan en su caso. Cuando los sepa, anótelos abajo. Estos niveles serán sus “niveles deseados”.

### Mis niveles deseados de azúcar en la sangre

Antes de las comidas	de _____ a _____
De 1 a 2 horas después del comienzo de una comida	menor de _____

Pregunte al médico con qué frecuencia debe medirse usted mismo el nivel de azúcar en la sangre. También pida al médico que le haga una prueba A1C por lo menos dos veces al año. El resultado de la prueba A1C indica el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los 3 meses anteriores. Los resultados de sus pruebas de azúcar en la sangre y de la prueba A1C indicarán si su plan para la diabetes está dando resultado.

## Cómo mantener sus niveles deseados de azúcar en la sangre:

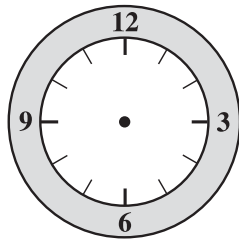
Usted puede mantener sus niveles deseados de azúcar en la sangre con un plan para la diabetes. Las tres partes principales de este plan son

- comer alimentos saludables
- hacer actividad física con regularidad
- tomar medicinas (si las necesita)

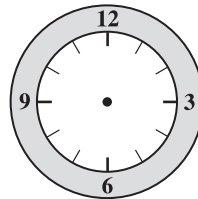
Algunas medicinas para la diabetes se deben tomar según un horario determinado. Para las personas que toman estas medicinas, planificar un horario fijo para las comidas, meriendas y actividad física es lo que da mejor resultado. Otras medicinas se pueden tomar según un horario flexible. Usted y sus profesionales médicos trabajarán juntos para hacer el mejor plan para la diabetes en su caso.



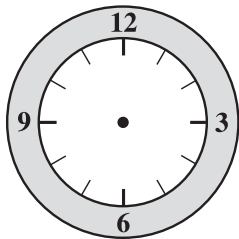
Hable con su médico o educador en diabetes para saber cuántas comidas y meriendas debe comer cada día. Escriba en los relojes las horas de sus comidas y meriendas.



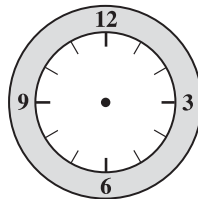
Desayuno



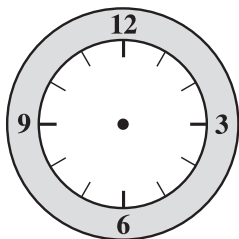
Merienda de la mañana



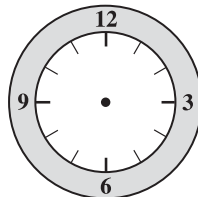
Almuerzo



Merienda de la tarde



Cena



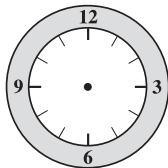
Merienda de la noche



## Sus medicinas para la diabetes

Lo que coma y cuándo lo coma afectan el funcionamiento de las medicinas para la diabetes. Por eso, lo que coma y cuándo lo coma dependerán en parte de la hora en que toma sus medicinas. Hable con su médico o educador en diabetes para saber cuándo debe tomar las medicinas para la diabetes.

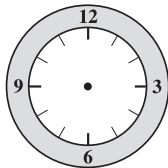
Dibuje abajo las manecillas de los relojes para mostrar la hora en que debe tomar cada medicina. Al lado de los relojes, escriba el nombre de cada medicina que toma para la diabetes, la hora en que debe tomarla y la cantidad que debe tomar. Tal vez quiera compartir esta información con un familiar para que le pueda ayudar a recordar cuándo tomar sus medicinas.



Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_ Comida: \_\_\_\_\_

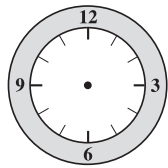
Cantidad: \_\_\_\_\_



Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_ Comida: \_\_\_\_\_

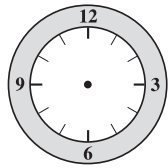
Cantidad: \_\_\_\_\_



Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_ Comida: \_\_\_\_\_

Cantidad: \_\_\_\_\_



Nombre de la medicina: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_ Comida: \_\_\_\_\_

Cantidad: \_\_\_\_\_

## Su plan de actividad física

Lo que coma y cuándo lo coma dependerá de la cantidad de ejercicio que haga. La actividad física es importante para mantenerse sano y controlar el azúcar en la sangre. Tenga en cuenta lo siguiente con respecto a la actividad física:

- Hable con el médico sobre los tipos de ejercicios que sean mejores para usted.
- Asegúrese de que los zapatos le calcen bien y de que las medias estén limpias y secas. Después de hacer ejercicio, revíse los pies en busca de zonas enrojecidas o llagas. Llame al médico si tiene llagas que no sanan.
- Antes de hacer ejercicio, haga actividades de calentamiento y estiramientos durante 5 a 10 minutos. Por ejemplo, empiece la sesión de ejercicio caminando lentamente. Después estire y luego camine más deprisa.
- Después de hacer ejercicio, haga actividades de enfriamiento por varios minutos. Por ejemplo, termine la sesión de ejercicio caminando lentamente de nuevo.
- Hable con su médico para saber si usted puede hacer ejercicio cuando tenga un nivel alto de azúcar en la sangre.
- Pregunte a su médico si usted debe comer una merienda antes de hacer ejercicio.
- Conozca los signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre, que también se llama hipoglucemia.
- Siempre lleve con usted algo de comer o tabletas de glucosa para tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre.

- Siempre lleve puesta su identificación médica o algún otro tipo de identificación.
- Busque un compañero de ejercicio. Para muchas personas, es más probable que hagan actividad física si la hacen con otras personas.

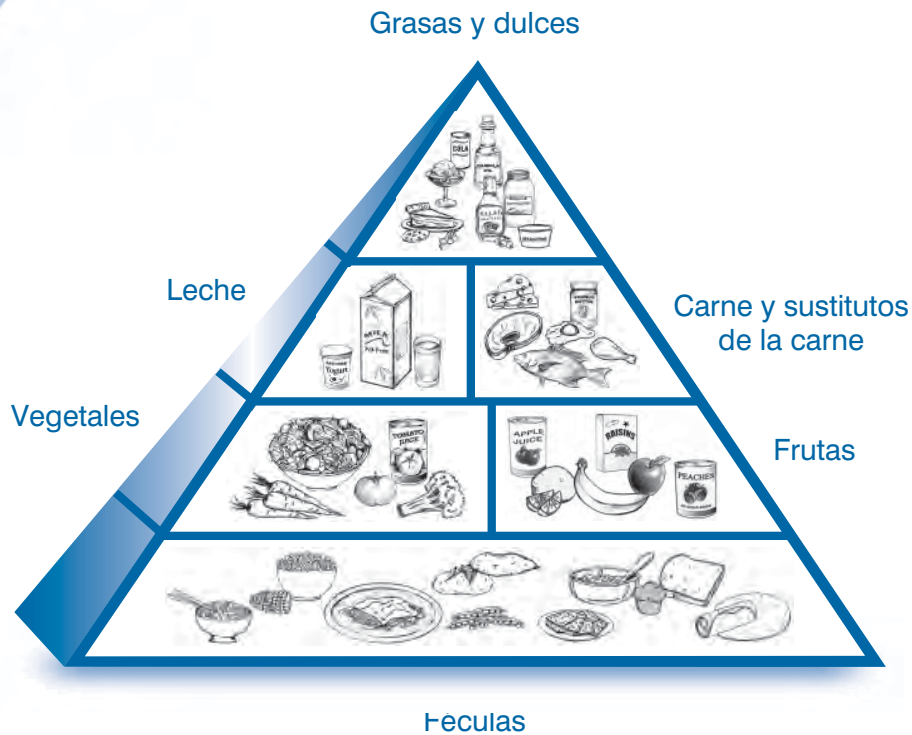
### **Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)**

Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causarle temblores, debilidad, confusión, irritabilidad, hambre o cansancio. Es posible que sude mucho o que tenga dolor de cabeza. Si tiene estos síntomas, mídase el nivel de azúcar en la sangre. Si es menor de 70, consuma una de las siguientes cosas inmediatamente:

- 3 ó 4 tabletas de glucosa
- 1 porción de gel de glucosa (la cantidad equivalente a 15 gramos de carbohidrato)
- 1/2 taza (4 onzas/120 mL) de cualquier tipo de jugo de frutas
- 1/2 taza (4 onzas/120 mL) de soda (gaseosa) regular, **no dietética**
- 1 taza (8 onzas/240 mL) de leche
- 5 ó 6 caramelos
- 1 cucharada de azúcar o miel

Después de 15 minutos, mídase de nuevo el nivel de azúcar en la sangre. Si todavía está demasiado bajo, consuma otra porción. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea 70 o mayor. Además, coma una merienda si va a pasar una hora o más antes de la siguiente comida.

## La pirámide alimentaria para la diabetes



La pirámide alimentaria para la diabetes le puede ayudar a escoger alimentos saludables para comer. Divide los alimentos en grupos según lo que contienen. 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 féculas, 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. Véase las páginas 9, 10 y 11 para saber cuánto debe comer de cada grupo de alimentos.

## **Cuánto debe comer cada día:**

Consuma de **1,200 a 1,600 calorías** al día si usted es

- una mujer de talla pequeña que hace ejercicio
- una mujer de talla pequeña a mediana que quiere bajar de peso
- una mujer de talla mediana que no hace mucho ejercicio

Para consumir de **1,200 a 1,600 calorías** al día, escoja el siguiente número de porciones de los siguientes grupos:

6 de féculas

2 de leche

3 de vegetales

de 4 a 6 onzas de carne o de sustitutos de la carne

2 de frutas

hasta 3 de grasas

Nota: de 4 a 6 onzas = de 113 a 170 gramos

Hable con el educador en diabetes 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.

Consuma de **1,600 a 2,000 calorías** al día si usted es

- una mujer de talla grande que desea bajar de peso
- un hombre de talla pequeña que tiene un peso saludable
- un hombre de talla mediana que no hace mucho ejercicio
- un hombre de talla mediana a grande que desea bajar de peso

Para consumir de **1,600 a 2,000 calorías** al día, escoja el siguiente número de porciones de los siguientes grupos:

8 de féculas

2 de leche

4 de vegetales

de 4 a 6 onzas de carne o de sustitutos de la carne

3 de frutas

hasta 4 de grasas

Nota: de 4 a 6 onzas = de 113 a 170 gramos

Hable con el educador en diabetes 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.

Consuma de **2,000 a 2,400 calorías** al día si usted es

- un hombre de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio, o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física
- un hombre de talla grande que tiene un peso saludable
- una mujer de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio, o que tiene un trabajo que requiere mucha actividad física

Para consumir de **2,000 a 2,400 calorías** al día, escoja el siguiente número de porciones de los siguientes grupos:

10 de féculas

2 de leche

4 de vegetales

de 5 a 7 onzas de carne o de sustitutos de la carne

4 de frutas

hasta 5 de grasas

Nota: de 5 a 7 onzas = de 142 a 198 gramos

Hable con el educador en diabetes 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.

## Haga su propia pirámide alimentaria para la diabetes

Su médico o educador en diabetes le pueden ayudar a determinar cuánto debe comer según sus necesidades personales. El plan incorporará la información anterior. Escriba abajo el número de porciones que usted debe comer de cada grupo de alimentos.

Cada día necesito



Puede hacer su propio plan de comidas en las páginas 38 y 39.



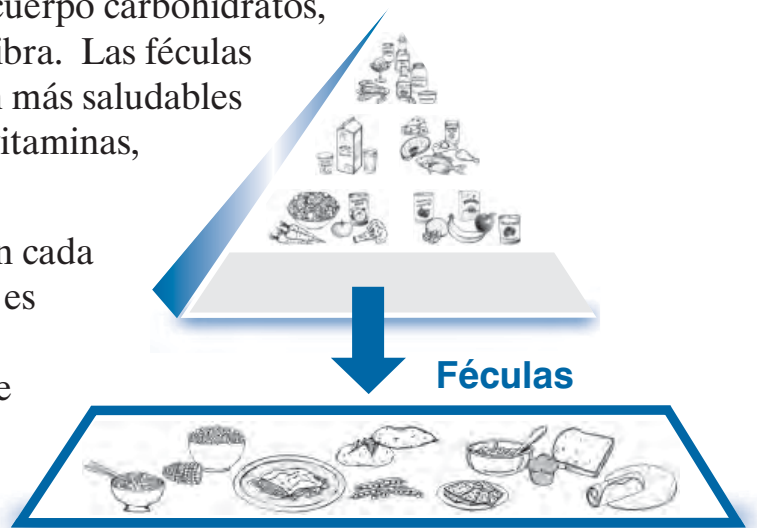
## Féculas

Las féculas (almidones de los alimentos) son

- el pan
- los granos como trigo, arroz, avena y maíz
- los cereales
- las pastas
- los vegetales con alto contenido de féculas, como el maíz y las papas

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.

Coma algunas féculas en cada comida. Comer féculas es saludable para todas las personas, incluso las que tienen diabetes.



Ejemplos de féculas son

- pan
- pasta
- maíz
- pretzels
- papas
- arroz
- cereales
- galletas saladas/  
saltinas
- tortillas de harina o maíz
- frijoles/habichuelas
- lentejas
- batatas/camotes

## ¿En qué consiste una porción de féculas?

### Ejemplos de 1 porción:



1 rebanada de pan



1 papa pequeña

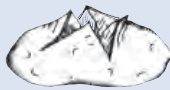


1/2 taza de cereal cocido (como avena), o 3/4 taza de cereal seco

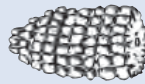


1 tortilla pequeña

### Ejemplos de 2 porciones:



1 papa pequeña



1 mazorca pequeña



2 rebanadas de pan

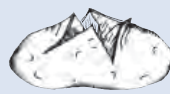
### Ejemplos de 3 porciones:



1 bollo de pan pequeño



1/2 taza de guisantes



1 papa pequeña



1 taza de arroz

Si su plan incluye más de una porción en una sola comida, puede escoger varios tipos de féculas o varias porciones del mismo tipo de fécula.

1. ¿Cuántas porciones de granos, cereales, pastas y vegetales de féculas come a diario **actualmente**?

Como \_\_\_\_\_ porciones de féculas al día.

2. Regrese a la página 9, 10 ó 11 para ver cuántas porciones de féculas debe comer al día.

**Voy a comer** \_\_\_\_\_ porciones de féculas al día.

3. Voy a comer el siguiente número de porciones de féculas:

Desayuno \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

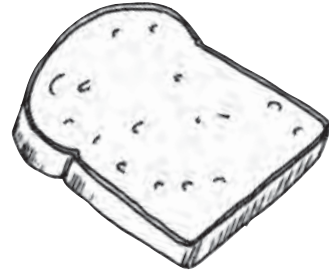
Almuerzo \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Cena \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Un educador en diabetes puede ayudarle a hacer un plan de comidas.

## Cómo comer las féculas de forma sana:

- Compre pan y cereales integrales.
- Coma menos féculas fritas con alto contenido de grasa, como totopos (“tortilla chips” en inglés) y papitas, papas fritas, pasteles y panecillos. Trate de comer pretzels, palomitas de maíz sin grasa, totopos o papitas al horno, papas al horno o mantecadas (“muffins” en inglés) con bajo contenido de grasa.



- Use yogur simple bajo en grasa o sin grasa o crema agria (“sour cream” en inglés) sin grasa en lugar de crema agria regular para las papas al horno.

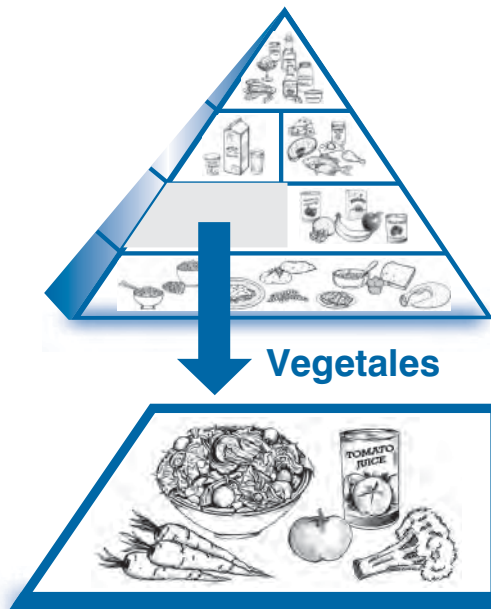


- Use mostaza en lugar de mayonesa en los sándwiches.
- Use productos bajos en grasa o sin grasa, como mayonesa o margarina con bajo contenido de grasa, para untar en los diferentes tipos de pan.
- Prepare el cereal con leche sin grasa (“skim milk” en inglés) o con leche baja en grasa (“1%” o “lowfat” en inglés).



## Vegetales

Los vegetales dan al cuerpo vitaminas, minerales y fibra.  
Tienen un bajo contenido de carbohidratos.



Ejemplos de vegetales son

- lechuga
- brócoli
- espinacas
- jugo de vegetales
- pimientos
- zanahorias
- tomates
- judías/habichuelas verdes
- apio
- chiles
- col/repollo
- verduras verdes

## ¿En qué consiste una porción de vegetales?

### Ejemplos de 1 porción:



1/2 taza de  
zanahorias  
cocidas

O



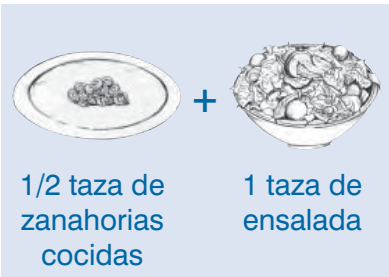
1/2 taza de  
judías verdes  
cocidas

O



1 taza de  
ensalada

### Ejemplos de 2 porciones:



1/2 taza de  
zanahorias  
cocidas

+



1 taza de  
ensalada

O



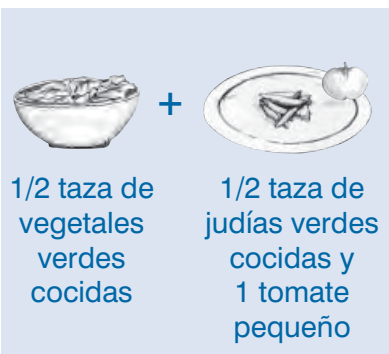
1/2 taza  
de jugo de  
vegetales

+



1/2 taza de  
judías verdes  
cocidas

### Ejemplos de 3 porciones:



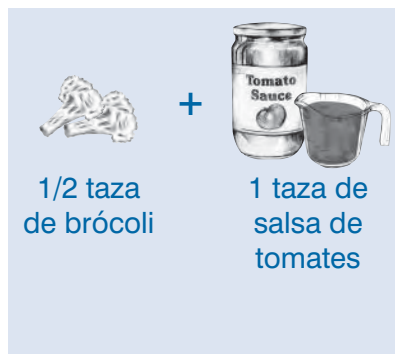
1/2 taza de  
vegetales  
verdes  
cocidas

+



1/2 taza de  
judías verdes  
cocidas y  
1 tomate  
pequeño

O



1/2 taza  
de brócoli

+



1 taza de  
salsa de  
tomates

Si su plan incluye más de una porción en una comida, puede escoger varios tipos de vegetales o bien varias porciones del mismo vegetal.

1. ¿Cuántas porciones de vegetales come a diario **actualmente**?

Como \_\_\_\_\_ porciones de vegetales al día.

2. Regrese a la página 9, 10 ó 11 para ver cuántas porciones de vegetales debe comer al día.

**Voy a comer** \_\_\_\_\_ porciones de vegetales al día.

3. Voy a comer el siguiente número de porciones de vegetales:

Desayuno \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Almuerzo \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Cena \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Un educador en diabetes puede ayudarle a hacer un plan de comidas.

## Cómo comer los vegetales de forma sana:

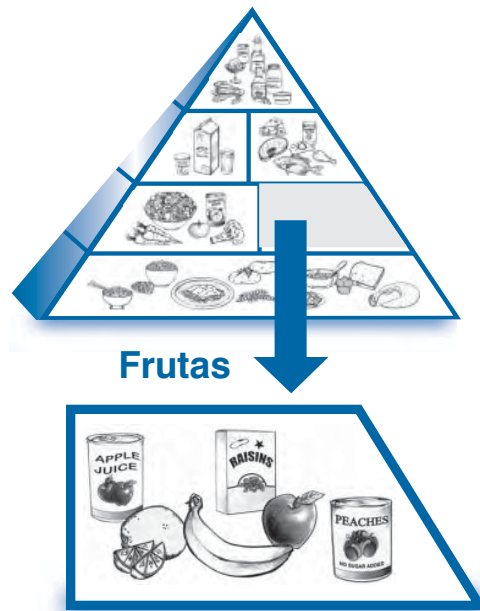
- Coma vegetales crudos o cocidos sin grasa (o con poca grasa), sin agregar salsas ni aderezos.
- Use aderezos bajos en grasa o sin grasa en los vegetales crudos o en las ensaladas.
- Cocine los vegetales en agua o caldo bajo en grasa, como caldo de vegetales.
- Agregue un poco de cebolla picada o de ajo.
- Use un poco de vinagre o jugo de limón o lima.
- 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 canola o de oliva o margarinas blandas (líquidas o en envase) en lugar de grasas de carne, mantequilla o manteca vegetal.





## Frutas

Las frutas dan al cuerpo carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra.



Ejemplos de frutas son

- manzanas
- bayas
- mangos
- jugos de frutas
- uvas pasas
- guayabas
- fresas
- naranjas
- papayas
- frutas secas
- sandías
- bananas/plátanos
- pomelos/  
toronjas
- duraznos/  
melocotones
- 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 pomelo

### Ejemplos de 2 porciones:



1 banana

O



1/2 taza de jugo  
de naranja

+



1 1/4 tazas  
de fresas  
enteras

Si su plan incluye más de una porción en una comida, puede escoger varios tipos de frutas o bien varias porciones de la misma fruta.

1. ¿Cuántas porciones de frutas come a diario **actualmente?**

Como \_\_\_\_\_ porciones de frutas al día.

2. Regrese a la página 9, 10 ó 11 para ver cuántas porciones de frutas debe comer al día.

**Voy a comer** \_\_\_\_\_ porciones de frutas al día.

3. Voy a comer el siguiente número de porciones de frutas:

Desayuno \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Almuerzo \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Cena \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Un educador en diabetes puede ayudarle a hacer un plan de comidas.

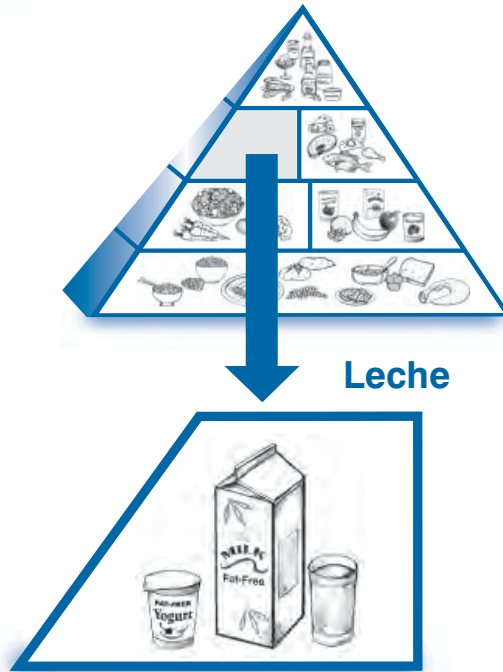
## Cómo comer las frutas de forma sana:

- 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.



## Leche

La leche da al cuerpo carbohidratos, proteínas, calcio, vitaminas y minerales.



## ¿En qué consiste una porción de leche?

### Ejemplos de 1 porción:



1 taza de yogur sin grasa  
o bajo en grasa

O



1 taza de leche sin grasa  
(descremada) o baja en  
grasa (1%)

Nota: Si está embarazada o lactando, consuma cuatro a cinco porciones de leche al día.

1. ¿Cuántas porciones de leche consume a diario **actualmente**?

Consumo \_\_\_\_\_ porciones de leche al día.

2. Regrese a la página 9, 10 ó 11 para ver cuántas porciones de leche debe consumir al día.

**Voy a consumir** \_\_\_\_\_ porciones de leche al día.

3. Voy a consumir este número de porciones de leche:

Desayuno \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Almuerzo \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Cena \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Un educador en diabetes puede ayudarle a hacer su plan de comidas.

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

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

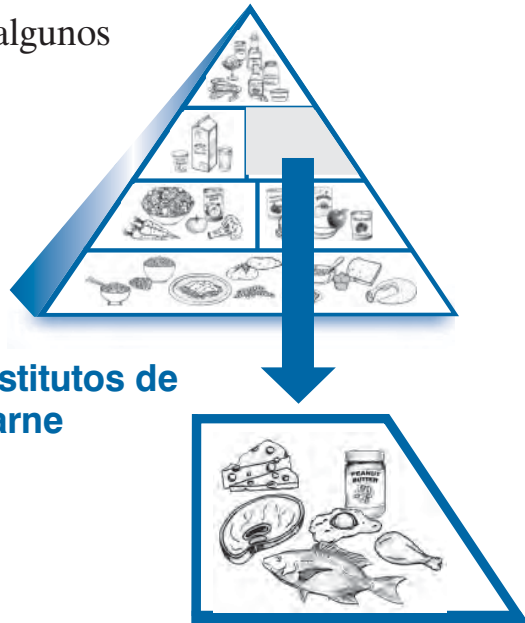


## Carne y sustitutos de la carne

El grupo de la carne y sustitutos de la carne incluye

- carne
- queso
- aves
- pescado
- huevos
- tofu

Coma pequeñas cantidades de algunos de estos alimentos diariamente. La carne y los sustitutos de la carne dan al cuerpo proteínas, vitaminas y minerales.



### Carne y sustitutos de la carne

Ejemplos de carne y sustitutos de la carne son

- pollo
- carne de res
- carne de cordero
- atún u otro tipo de pescado enlatado
- huevos
- carne de cerdo
- requesón
- mantequilla de maní/ crema de cacahuete
- 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):

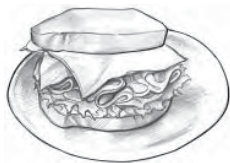


1 huevo



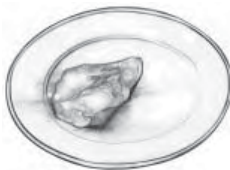
2 cucharadas de  
mantequilla de maní

### 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, cocidos y magros  
(sin grasa)\*

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

1. ¿Cuántas onzas de carne y sustitutos de la carne come a diario **actualmente**?

Como \_\_\_\_\_ onzas de carne y sustitutos de la carne al día.

2. Regrese a la página 9, 10 ó 11 para ver cuántas onzas de carne o sustitutos de la carne debe comer al día.

**Voy a comer** \_\_\_\_\_ onzas de carne o sustitutos de la carne al día.

3. Voy a comer este número de onzas de carne y sustitutos de la carne:

Desayuno \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Almuerzo \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Cena \_\_\_\_\_ Merienda \_\_\_\_\_

Un educador en diabetes puede ayudarle a hacer su plan de comidas.

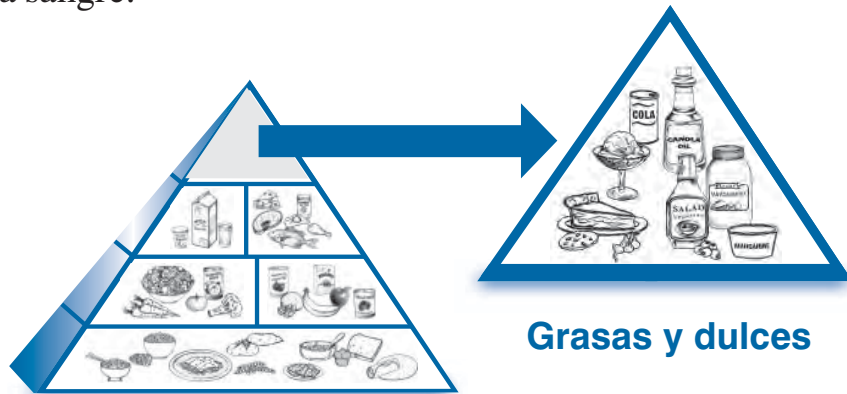
## Cómo comer la carne y los sustitutos de la carne de forma sana:

- Compre porciones de carne de res/cerdo/cordero y de jamón que tengan muy poca grasa. Quíteles 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, salsa de soya, salsa picante, catsup/ketchup, salsa para carne asada, hierbas y especias.
- Cocine los huevos con aceite en spray 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.



## Grasas y dulces

Limite la cantidad de grasas y dulces que consume. Las grasas y los dulces no son tan nutritivos como el resto de los alimentos. Las grasas tienen muchas calorías. 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

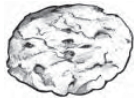
- aderezo para ensaladas
- aceite
- queso crema
- mantequilla
- margarina
- mayonesa
- aguacates
- aceitunas
- tocino

Ejemplos de dulces son

- pasteles/tortas/bizcochos
- jarabes/siropes
- tartas/pay
- 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 arce/  
miel 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 para ensaladas con contenido normal de grasa y calorías

O



2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa

+



1 cucharada de mayonesa baja en grasa

## Cómo consumir los dulces de forma sana:

Trate de comer paletas de helado sin azúcar, sodas de dieta, helado o yogur congelado sin grasa, o chocolate sin azúcar.

Otros consejos:

- Cuando vaya a un restaurante, comparta el postre.
- Pida helado o yogur congelado en porciones pequeñas (o porciones para niños).
- Divide 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 educador en diabetes sobre cómo incluir los dulces en su plan de comidas.





## Bebidas alcohólicas

Las 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 o el educador en diabetes sobre la cantidad que puede tomar.



## Su plan de comidas

Planifique sus comidas y meriendas para un día. Tal vez quiera revisar la sección “Haga su propia pirámide alimentaria” y la información anterior sobre ejemplos de porciones. Hable con el educador en diabetes si necesita ayuda.

<b>Desayuno</b>	<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

<b>Merienda</b>	<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

<b>Almuerzo</b>	<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

<b>Merienda</b>	<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

<b>Cena</b>	<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

<b>Merienda</b>	<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

## Cómo medir los alimentos

Para asegurarse de que las porciones sean del tamaño correcto, puede usar

- tazas para medir
- cucharas para medir
- una balanza (pesa) 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**



**3 onzas (84 gramos)**

1 porción de carne de res, pollo, pavo o pescado



**1 taza**

1 porción de

- vegetales cocidos
- ensaladas
- estofados o guisados, como chile con carne y frijoles
- leche



### **1/2 taza**

1 porción de

- fruta o jugo de fruta
- vegetales con alto contenido de féculas, como papas o maíz
- frijoles pintos y otros frijoles secos
- arroz o fideos
- cereal



### **1 onza (28 gramos)**

1 porción de

- un alimento tipo merienda
- queso (1 rebanada)



### **1 cucharada**

1 porción de

- aderezo para ensalada
- queso crema



### **1 cucharadita**

1 porción de

- margarina o mantequilla
- aceite
- mayonesa

## Cuando esté enfermo

Cuídese cuando esté enfermo porque una enfermedad puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre suba demasiado.

A continuación se ofrecen consejos sobre qué hacer:

- Mídase el nivel de azúcar en la sangre cada 4 horas. Anote los resultados.
- Siga tomando sus medicinas para la diabetes. Debe tomarlas incluso cuando no puede comer sin vomitar.
- Cada hora mientras esté despierto, tome por lo menos una taza (8 onzas/ 240 mL) de agua o de otro líquido sin calorías y sin cafeína.
- Si no puede comer los alimentos que come normalmente, tome jugo o coma galletas saladas, paletas de helado o sopa.
- Si no puede comer en absoluto, tome líquidos claros como soda de manzana. Si le resulta difícil comer sin vomitar, coma o tome algo que contenga azúcar, ya que de todas maneras necesita calorías. Si no come lo suficiente correrá más riesgo de tener un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia).

- En las personas con diabetes tipo 1, el cuerpo produce cetonas cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto. Las cetonas pueden causarle una enfermedad. Hágase la prueba de orina o sangre que detecta las cetonas si
  - su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240
  - no puede comer ni beber sin vomitar
- Llame de inmediato a un profesional médico si
  - su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240 por más de un día
  - tiene cetonas
  - se siente más somnoliento que de costumbre
  - se siente con dificultad para respirar
  - no puede pensar con claridad
  - vomita más de una vez
  - tiene diarrea por más de 6 horas

## Cómo obtener más información

Nota: Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. No todas las organizaciones ofrecen asistencia en español.

**Educadores en diabetes** (enfermeras, nutricionistas, farmacéuticos y otros profesionales de la salud)

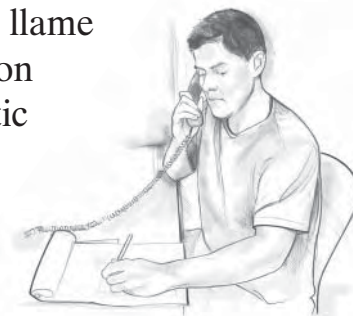
Para localizar un educador en diabetes en su área, llame gratis a la American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874 (1-800-TEAMUP4). O visite [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org) y haga clic en “Find an Educator”.

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

Para localizar un programa en su área, llame gratis a la American Diabetes Association al 1-800-342-2383 (1-800-DIABETES). O visite [www.diabetes.org/education/edustate2.asp](http://www.diabetes.org/education/edustate2.asp).

## Dietistas

Para localizar un dietista en su área, llame gratis al National Center for Nutrition and Dietetics de la American Dietetic Association al 1-800-877-1600. O visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org) y haga clic en “Find a Nutrition Professional”.





## National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3560  
Teléfono: 1-800-860-8747  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

El 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). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Las publicaciones producidas por el NDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. La versión en inglés de este librito fue revisada originalmente por Marion J. Franz, M.S., R.D., L.D., C.D.E., Minneapolis; y Carolyn Leontos, M.S., R.D., C.D.E., University of Nevada.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en  
[www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).



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

**NIDDK** | NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 08 5043S  
Junio 2008