

# Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

## Una Dieta Sana para las personas con Diabetes

Una dieta sana es importante para todas las personas. El hecho de tener diabetes no significa que usted debe dejar de comer todas las comidas que le gusten. El mejor plan de comidas para usted es aquel que usted puede seguir y mantener. La selección de comidas sanas y bocadillos sanos podrá ayudarle a administrar su contenido de azúcar en la sangre. También es importante mantener un peso saludable para ayudarle a controlar el contenido de azúcar en la sangre y mantener su corazón sano.

Un profesional dietético o un educador de diabetes puede ayudarle a planificar menús que incluyan las comidas que a usted le gusta comer. A continuación le proporcionamos algunos consejos de lo que puede hacer para comer saludablemente:

### Coma una variedad de alimentos:

- Comer una dieta balanceada promueve la buena salud.
- Ninguna comida en particular ni ningún grupo de alimentos le proporcionará todos los nutrientes que usted necesita.
- Seleccione una variedad de alimentos cada día de los cinco grupos principales de alimentos:
  - Fruta, vegetales, lácteos, granos y proteínas.
  - Coma fruta en lugar de beber jugos de fruta con alta concentración de azúcar.



### Elabore un plato sano para las comidas:

- $\frac{1}{2}$  de su plato.
  - Vegetales o ensaladas.
  - Tamaño de la porción: hasta 2 tazas
- No más que  $\frac{1}{4}$  de su plato
  - Carbohidratos tales como papas, pan, maíz, arroz, pasta.
  - Tamaño de porción: varía – vea a un dietético para un plan individual.
- $\frac{1}{4}$  de su plato
  - Proteína como aves, pescado, carnes magras, queso.
  - Tamaño de porción: 3-4 onzas, como el tamaño de un juego de cartas.

### Coma a horas regulares:

- No salte las comidas:
  - Saltar las comidas puede hacerle sentir más hambre.
  - Sentir mucha hambre puede conllevar a malas selecciones de alimentos.
- No pase más de 5 horas sin comer.

### Coma menos grasas:

- Limite el consumo de carnes rojas (como biftec y hamburguesas).
- Beba leche descremada o leche baja en grasas.
- Coma yogurt descremado o yogurt bajo en grasas y queso.
- Hornee, ase, ase a la parrilla, o hierva los alimentos.
- Quítele la grasa a la carne antes de cocinarla.

### Los pequeños cambios pueden hacer mucho:

- Coma 5 porciones de vegetales y frutas al día.
- Aumente el consumo de fibras.
  - Pruebe panes de grano integral y pastas y/ o arroz integral.
- Limite su consumo de dulces, comida chatarra y comida rápida.
- Mida su comida.
- Lea las etiquetas de los alimentos.

### Pasos para una Mejor Salud

- Coma una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos.
- Coma aproximadamente el mismo número de carbohidratos cada día.
- Coma menos si desea bajar de peso.
- Mantenga un diario de alimentos para ayudarle a mantener control de lo que come.