

**Meal Planning for People with Diabetes**

---

# **Planificación de Comidas para Personas con Diabetes**

---

1995 (3<sup>rd</sup> edition/3<sup>a</sup> edición)

Reprinted 1999

Produced, published, and distributed by/  
Producido, publicado, y distribuido por:



**NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.**

P.O. Box 150009

Austin, TX 78715

(512) 312-2700 voice

(512) 312-2600 fax

Copyright © (1999) by National Center for Farmworker Health, Inc. Permission to reproduce all or part of this publication can be obtained by writing NCFH or calling (512) 312-2700.

Preparation of this publication was made possible through funds from the Office of Migrant Health, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

### **Acknowledgments**

This booklet was originally developed by Celinda E. Bauer, Virginia Moralez, RN, and Karen Freeburn, RD, Migrant and Rural Community Health Association (MARCHA), Bangor, Michigan. Revisions were made for the third edition (1995) by Linda Lopez, University of Texas Health Science Center, San Antonio, Texas. The third edition was translated by Carolina Derber.

This material has been modified from Exchange Lists for Meal Planning, which is the basis of a meal planning system designed by a committee of the American Diabetes Association and the American Dietetic Association. While designed primarily for people with diabetes and others who must follow special diets, the Exchange Lists are based on principles of good nutrition that apply to everyone. Exchange Lists Copyright © 1995 by the American Diabetes Association and the American Dietetic Association. Reproduction of the Exchange Lists in whole or in part, without permission of the American Dietetic Association or the American Diabetes Association, Inc., is a violation of federal law.

Derechos de imprenta © (1999) pertenecen al National Center for Farmworker Health, Inc. Permiso para reproducir toda o partes de esta publicación se pueden obtener al escribir o llamar al (512) 312-2700.

La preparación de esta publicación fué posible gracias a fondos obtenidos de la Oficina de Salud para Migrantes y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.

### **Reconocimientos**

Esta publicación fué originalmente desarrollada por Celinda E. Bauer, Virginia Moralez, RN, y Karen Freeburn, RD, Migrant and Rural Community Health Association (MARCHA), Bangor, Michigan. La Revisión de la tercera edición (1995) fué hecha por Linda Lopez, University of Texas Health Science Center, San Antonio, Texas. La tercera edición fué traducida por Carolina I. Derber.

El material de esta publicación fué modificado para incorporar las Listas de Intercambio para Planificación de Comidas, que es la base del sistema de planificación de comidas diseñado por un comité de la Asociación Americana de Diabetes y La Asociación Americana de Dietistas. Aunque éstas fueron diseñadas primordialmente para personas con diabetes o personas que deben seguir dietas especiales, las Listas de Intercambio están basadas en principios de buena nutrición que se aplican a todas las personas. Los derechos de imprenta © 1995 de las Listas de Intercambio pertenecen a la Asociación Americana de Diabetes y a la Asociación Americana de Dietistas. La reproducción de las Listas de Intercambio en todo o en parte, sin obtener antes el permiso de la Asociación Americana de Dietistas o la Asociación Americana de Diabetes, Inc., es una violación de la ley.

# Table of Contents

# Indice

<b>1. Diabetes, Food and Nutrients</b> . . . . .	<b>1</b>
Definitions . . . . .	1
Types of Diabetes . . . . .	2
Uncontrolled Diabetes . . . . .	3
Goals of a Diabetic Meal Plan . . . . .	5
Nutrients in your Meal Plan . . . . .	5
<b>2. The Exchange System</b> . . . . .	<b>7</b>
Exchange Lists . . . . .	7
Nutrients In Each Exchange . . . . .	8
Exchanges Allowed Each Day . . . . .	9
How To Use the Exchange Lists . . . . .	10
Weights and Measurements . . . . .	11
Free Foods . . . . .	12
Starch List . . . . .	13
Fruit List . . . . .	15
Milk List . . . . .	17
Vegetable List . . . . .	18
Meat and Meat Substitutes List . . . . .	19
Fat List . . . . .	22
Other Foods . . . . .	23
My Meal Plan . . . . .	24
<b>1. Diabetes, Alimentos y Substancias Nutritivas</b> . . . . .	<b>1</b>
Definiciones . . . . .	1
Tipos de Diabetes . . . . .	2
Diabetes No Controlada . . . . .	3
Objetivos del Plan de Comida para Diabéticos . . . . .	5
Substancias Nutritivas en su Plan de Comidas . . . . .	5
<b>2. El Sistema de Intercambios</b> . . . . .	<b>7</b>
Listas de Intercambios . . . . .	7
Substancias Nutritivas en Cada Intercambio . . . . .	8
Intercambios Permitidos Cada Día . . . . .	9
Cómo utilizar las Listas de Intercambios . . . . .	10
Pesos y Medidas . . . . .	11
Alimentos Permitidos Sin Medida . . . . .	12
Listas de Almidón . . . . .	13
Listas de Frutas . . . . .	15
Listas de Leche . . . . .	17
Listas de Verduras . . . . .	18
Listas de Carne y Sustitutos de la Carne . . . . .	19
Listas de Grasas . . . . .	22
Otros Alimentos . . . . .	23
Mi Plan de Comidas . . . . .	24

## Table of Contents

## Indice

<b>3. Suggestions for Planning Meals</b> . . . . .	<b>25</b>	<b>3. Sugerencias para Planear Comidas</b> . . . . .	<b>25</b>
Dietetic Foods . . . . .	25	Alimentos Dietéticos . . . . .	25
How to Use Dietetic Foods . . . . .	25	Cómo Utilizar Alimentos Dietéticos . . . . .	25
Common Mexican Foods . . . . .	26	Platillos Mexicanos Comunes . . . . .	26
<b>4. Living with Diabetes</b> . . . . .	<b>29</b>	<b>4. Viviendo con Diabetes</b> . . . . .	<b>29</b>
How to Control Diabetes . . . . .	29	Cómo controlar la diabetes . . . . .	29
Meal Planning . . . . .	29	Planificación de comidas . . . . .	29
Exercise . . . . .	30	El Ejercicio . . . . .	30
Medications . . . . .	30	Medicamentos . . . . .	30
Social Occasions . . . . .	31	Ocasiones Sociales . . . . .	31
Alcoholic Beverages . . . . .	32	Bebidas Alcohólicas . . . . .	32
Sick Day Diet Rules . . . . .	33	Reglas para los Días que esté Enfermo . . . . .	33
<b>5. Reading Food Labels</b> . . . . .	<b>34</b>	<b>5. Cómo leer las Etiquetas de los Alimentos</b> . . . . .	<b>34</b>
Parts of the Food Label . . . . .	34	Partes de la Etiqueta . . . . .	34
Fats . . . . .	34	Grasas . . . . .	34
Carbohydrates . . . . .	35	Carbohidratos . . . . .	35
<b>6. Special Instructions</b> . . . . .	<b>36</b>	<b>6. Instrucciones Especiales</b> . . . . .	<b>36</b>

# 1 Diabetes, Food and Nutrients Diabetes, Alimentos y Substancias Nutritivas

---

## Definitions

What is diabetes? Diabetes is a condition in which a person's body cannot use food. A person with diabetes does not make enough insulin. Without enough insulin, the amount of sugar in the blood is abnormal. Your body needs a certain amount of sugar in order to work, but when sugar builds up in the blood your kidneys begin to get rid of the extra sugar. Some of this sugar shows up in the urine when it is tested.

**Insulin** — A hormone made by the pancreas. It helps sugar to cross from the blood into the cells to be used for energy.

**Blood Sugar** — Sometimes called blood glucose. Glucose is the most common form of energy in the body.

**Calories** — Measurements of energy. Food is the source of energy for you body. If you eat more than your body needs, the extra food will be turned into fat and you will gain weight.

## Definiciones

Qué es la Diabetes? La diabetes es una condición en la cual el cuerpo no puede utilizar los alimentos adecuadamente. El cuerpo de una persona con diabetes no produce suficiente insulina y esto causa acumulación de azúcar en la sangre. El cuerpo necesita ciertos niveles de azúcar para funcionar, pero cuando hay demasiada acumulación de azúcar en la sangre, los riñones empiezan a eliminarla a través de la orina. Los niveles de azúcar pueden ser detectados con un análisis de la orina.

**Insulina** — Es una hormona producida por el páncreas. La insulina ayuda a que el azúcar pase de la sangre a las células de todo el cuerpo para que éste lo utilice como energía.

**Azúcar en la Sangre** — También llamada glucosa en la sangre. La glucosa es la forma mas común de energía del cuerpo.

**Calorías** — Son unidades de energía. Los alimentos son la fuente de energía para el cuerpo. Si uno come alimentos en exceso, estos se convierten en grasa y ello resulta en un aumento de peso.

## Types of Diabetes

### 1. Type I. Insulin Dependent.

This type usually develops before age 20. It comes on very quickly, and may cause you to go into a coma if not treated. This type of diabetes is very hard to control because the blood sugar drops and rises so fast. A combination of meal planning, exercise, and insulin is necessary to control the blood sugar.

### 2. Type II. Non-insulin Dependent.

This type generally develops after the age 40, but you can get it at an earlier age. The body can no longer make the insulin it needs. Type II is different from Type I in that the symptoms come on gradually. It is hard to diagnose because the symptoms can also mean other conditions. Most people with this kind of diabetes are overweight, and their diabetes can be controlled with meal planning and exercise, with or without medication. Sometimes insulin is needed to control blood sugar.

## Tipos de Diabetes

### 1. Tipo I. El Dependiente de Insulina.

Generalmente este tipo de diabetes se desarrolla antes de los 20 años. Comienza rápidamente y puede conducir a un estado de coma si no se es tratado. Este tipo de diabetes es muy difícil de controlar debido a que los niveles de azúcar en la sangre suben y bajan muy rápidamente. Para controlar el azúcar en la sangre es muy importante planear las comidas, hacer ejercicio y usar insulina.

### 2. Tipo II. El No Dependiente de Insulina.

Por lo general, este tipo de diabetes se desarrolla después de los 40 años, pero en ocasiones se puede desarrollar a una edad más temprana. En este tipo de diabetes el cuerpo no puede continuar produciendo la insulina necesaria. A diferencia del Tipo I, la diabetes Tipo II se desarrolla gradualmente, y es difícil diagnosticarla porque los síntomas pueden ser resultado de otras condiciones. La mayoría de las personas con este tipo de diabetes tienen exceso de peso. Su diabetes puede ser controlada con una buena planificación de comidas, haciendo ejercicio y con medicamentos si así fuera necesario. En ocasiones estas personas necesitan de insulina para controlar el azúcar en la sangre.

## Uncontrolled Diabetes

1. Too much sugar in the blood (hyperglycemia). This happens when you:

- Eat too much
- Don't inject insulin
- Decrease your amount of activity
- Are sick

You may have the following symptoms:

- Too much sugar in your urine
- Frequent thirst and urination
- Weakness, fatigue
- Loss of appetite
- Lack of hunger
- Dry, flushed skin
- Abdominal pain
- Rapid, deep breathing (breath has a fruity smell)
- Sleepiness or unconsciousness

What to do:

- Call your doctor or go to the emergency room.
- You may have to stay at the hospital for awhile.
- Once your doctor has found the cause of your symptoms, follow his or her instructions for treatment.

## Diabetes no Controlada

1. Demasiada azúcar en la sangre (hiperglucemia). Esto ocurre cuando usted:

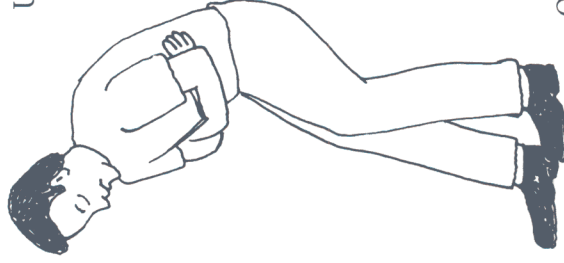
- Come en exceso
- No se inyecta la insulina
- Disminuye su ritmo de actividades
- Está enfermo

Usted puede tener los siguientes síntomas:

- Demasiada azúcar en la orina
- Frecuentemente tiene sed y deseos de orinar
- Debilidad, fatiga
- Náuseas, vómito
- Falta de apetito
- Cutis reseco, enrojecido
- Dolor abdominal
- Respiración profunda y rápida (su aliento tiene un olor a fruta)
- Somnolencia o pérdida del conocimiento

Qué debe hacer:

- Llamar a su doctor o acudir a la sala de emergencias.
- Tal vez sea necesario permanecer en el hospital por algún tiempo.
- Una vez que su doctor identifique la causa de sus síntomas, seguir el tratamiento que él le indique.



2. Not enough sugar in the blood (hypoglycemia). This happens when you:

- Skip meals or wait too long in between meals
- Take too much insulin
- Exercise too much without eating enough

You may have the following symptoms:

- Hunger
- Nervousness, anxiety, irritability
- Shaking, sweating
- Dizziness
- Headache
- Numbness of lips or tongue
- Pale or moist skin
- Weakness
- Problems with your vision
- Loss of coordination
- Confusion or unconsciousness



What to do:

- Drink ½ cup of fruit juice or a regular (not diet) soda, or eat sugar in any form (2 teaspoons of sugar or 6-7 Lifesavers).
- Call your doctor and do as he or she tells you.

2. Falta de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Esto ocurre cuando usted:

- Omite comidas o demora mucho tiempo para comer
- Se inyecta demasiada insulina
- Hace ejercicio en exceso y no tiene una alimentación adecuada.

Usted puede tener los siguientes síntomas:

- Demasiada hambre
- Nerviosismo, ansiedad, irritabilidad
- Temblores, sudor
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Adormecimiento de los labios o lengua
- Cutis pálido o húmedo
- Debilidad
- Problemas con su vista
- Pérdida de coordinación
- Confusión o pérdida del conocimiento

Qué debe hacer:

- Tomar ½ taza de jugo de fruta, un refresco (no dietético) o azúcar en cualquier forma (2 cucharaditas de azúcar ó unas 6-7 Salvavidas (Lifesavers)).
- Llamar a su doctor y seguir las recomendaciones que él le indique.



## Goals of a Diabetic Meal Plan

- Stay healthy.
- Reach and stay at a reasonable body weight.
- Avoid problems with eyes, nerves, kidneys, or arteries.
- Control the blood sugar.
- Avoid symptoms like sugar in the urine and high blood sugar.

A diabetic meal plan is a balanced style of eating that the whole family can use.

## Nutrients In Your Meal Plan

Food is made of:

- carbohydrates
- protein
- fat
- vitamins
- minerals
- water

---

## Nutrients

**Carbohydrates** — Sugars and starches that are necessary sources of energy. Examples: breads, crackers, cereals, potatoes, vermicelli, rice, grains, corn, fruit, juices, milk, vegetables.

**Protein** — Provides energy and is needed to build body tissues in each cell. Examples: meat, fish, chicken, cheese, eggs, milk, lentils, beans, peanut butter.

**Fat** — Provides energy, and helps keep skin soft and healthy. It is also important because it carries vitamins A, D, E, and K. Examples: butter, margarine, cream, cream cheese, salad dressing, oil, lard, nuts, olives, avocado.

## Objetivos del Plan de comidas para Diabéticos

- Mantener buena salud.
- Alcanzar y mantener un peso apropiado para su cuerpo.
- Evitar problemas con los ojos, nervios, riñones o arterias.
- Controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Evitar síntomas como azúcar en la orina y altos niveles de azúcar en la sangre.

El plan de comidas para personas con diabetes le permite tener una dieta balanceada que toda su familia puede llevar.

## Substancias Nutritivas en su Plan de Comidas

Los alimentos constan de las siguientes substancias nutritivas:

- carbohidratos
- proteínas
- grasas
- vitaminas
- minerales
- agua

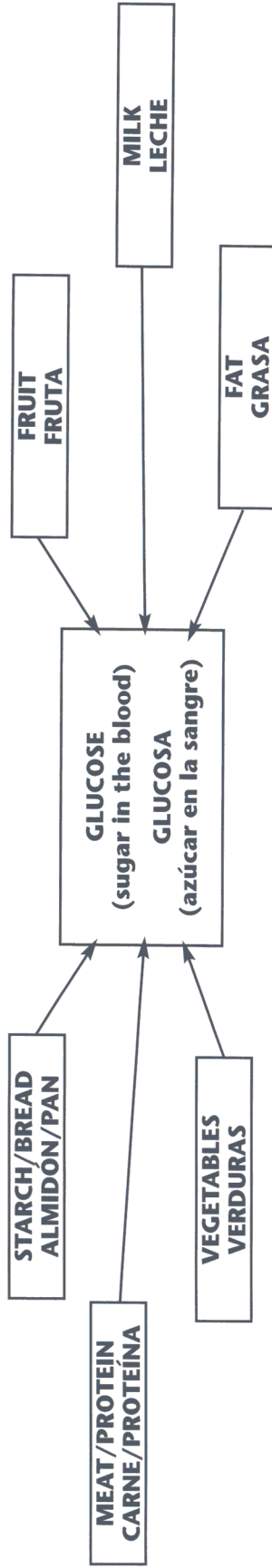
---

## Substancias Nutritivas

**Carbohidratos** — Azúcares y almidones que son fuentes necesarias de energía. Ejemplos: pan, galletas (crackers), cereales, papas, fideo, arroz, granos, maíz, fruta, jugos, leche, verduras.

**Proteínas** — Dan energía y son necesarias para construir los tejidos que hay en cada célula del cuerpo. Ejemplos: carnes, pescado, pollo, queso, huevos, leche, lentejas, frijoles, mantequilla de cacahuete.

**Grasas** — Dan energía y ayudan a mantener el cutis suave y saludable. La grasas son importantes porque llevan las vitaminas A,D,E, y K a todo el cuerpo. Ejemplos: mantequilla, margarina, crema, queso crema, aderezo, aceite, manteca, nueces, aceitunas, aguacate.



The foods you eat contain carbohydrates, protein and fat, or a combination of these nutrients. These affect your blood sugar in different ways.

Los alimentos que usted come contienen carbohidratos, proteínas y grasas, o una combinación de estas sustancias nutritivas. Estas afectan el azúcar en la sangre de diferentes maneras.

<b>Nutrient</b> <b>Substancias Nutritivas</b>	<b>Calories per gram</b> <b>Calorías en un gramo</b>	<b>Amount converted into sugar</b> <b>Cantidad que se convierte en azúcar</b>
Carbohydrates/Carbohidratos	4	100%
Protein/Proteína	4	60%
Fat/Grasa	9	10%

# 2 The Exchange System

## El Sistema de Intercambios

---

### Exchange Lists

Foods that have about the same amount of carbohydrates, protein, fats and calories are grouped together into six groups called exchange lists.

The six exchange lists are:

- 1 Starch
  - 2 Fruit
  - 3 Milk
  - 4 Vegetables
- Carbohydrates**
- 5 Meat and Meat Substitutes
  - 6 Fat

Your meal plan will show you how many servings from each exchange list to eat each day. Each serving is called an "exchange." Eat all of the exchanges allowed in your meal plan every day. Do not eat foods that are not on the exchange lists. Ask your dietitian if you want to eat foods that are not on the lists.

### Listas de Intercambios

Los alimentos que tienen cantidades similares de carbohidratos, proteínas, grasas y calorías se agrupan para formar seis grupos llamados: Listas de Intercambios.

Las seis listas de intercambios son:

- 1 Almidón
  - 2 Frutas
  - 3 Leche
  - 4 Verduras
- Carbohidratos**
- 5 Carne y Sustitutos de la Carne
  - 6 Grasas

Su plan de alimentos le mostrará el número de porciones de cada lista de intercambios que usted deberá de comer cada día. Cada porción es un "intercambio." Coma a diario todos los intercambios que están permitidos en su plan de comidas. No coma alimentos que no estén incluidos en las listas de intercambios. Consulte a su dietista si desea comer alimentos que no estén dentro de las listas.

## Nutrients In Each Exchange Substancias Nutritivas En Cada Intercambio

<b>Exchange List Lista de Intercambios</b>	<b>Carbohydrates Carbohidratos</b>	<b>Protein Proteína</b> (grams/gramos)	<b>Fat Grasa</b> (grams/gramos)	<b>Calories Calorías</b> (grams/gramos)
STARCH ALMIDÓN	15	3	1 or less	80
FRUIT FRUTA	15	0	0	60
MILK LECHE				
Skim/descremada	12	8	0-3	90
2%	12	8	5	120
Whole/entera	12	8	8	150
VEGETABLES VERDURAS	5	2	0	25
MEAT AND MEAT SUBSTITUTES CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE				
Very low fat/muy baja en grasa	0	7	1	35
Low fat/baja en grasa	0	7	3	55
Medium fat/mediana en grasa	0	7	5	75
High fat/alta en grasa	0	7	8	100
FAT GRASA	0	0	5	45

## Your Diabetic Meal Plan: Exchanges Allowed Each Day Su Plan de Comidas Diabéticas: Intercambios Permitidos Cada Día

Exchanges allowed each day:  
Intercambios permitidos cada día:

**1**

Exchanges from the starch list  
Intercambios de la lista de almidones

**2**

Exchanges from the fruit list  
Intercambios de la lista de frutas

**3**

Exchanges from the milk list  
Intercambios de la lista de leche

**4**

Exchanges from the vegetable list  
Intercambios de la lista de verduras

**5**

Exchanges from the meat list  
Intercambios de la lista de carnes

**6**

Exchanges from the fat list  
Intercambios de la lista de grasas

**Carbohydrates  
Carbohidratos**

## Weights and Measurements

Weigh all your foods. Use an 8-ounce measuring cup, measuring spoons, and a small scale. Remember that most foods should be measured after cooking. All measurements should be level.

### Common Abbreviations

cup = c                      gram = gm                      ounce = oz  
pound = lb, #              teaspoon = tsp, t              tablespoon = tbsp, T

### Measurements

3 teaspoons = 1 tablespoon  
4 tablespoons =  $\frac{1}{4}$  cup=2 ounces (liquid)  
16 tablespoons = 1 cup=8 ounces (liquid)  
8 ounces (liquid) = 240 milliliters  
30 grams = 1 ounce (solid)  
16 ounces (solid) = 1 pound

If you do not have a scale, you can use your hand to estimate weight. A piece of meat that is  $\frac{1}{2}$ " thick and the size of your palm, as in the illustration below, weighs about 3 ounces.



## Pesos y Medidas

Usted debe pesar todos sus alimentos. Utilice una taza de 8 onzas, cucharas medidoras y una balanza pequeña. Recuerde que la mayoría de los alimentos deben ser medidos y pesados después de que han sido cocinados. Todas las medidas deben ser al ras.

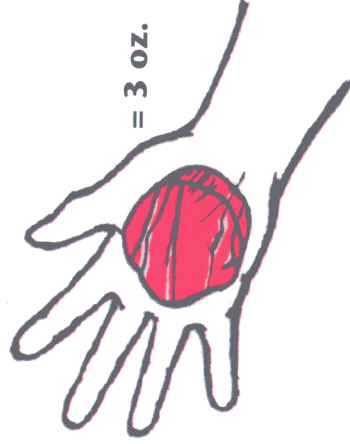
### Abreviaciones Comunes

taza = tz                      gramo = gm                      onza = oz  
libra = lb, #                cucharadita = cdita, c              cucharada = cda, C

### Medidas

3 cucharaditas = 1 cucharada  
4 cucharadas =  $\frac{1}{4}$  taza = 2 onzas (líquido)  
16 cucharadas = 1 taza = 8 onzas (líquido)  
8 onzas (líquido) = 240 mililitros  
30 gramos = 1 onza (sólido)  
16 onzas (sólido) = 1 libra

Si usted no tiene balanza de pesar, puede usar su mano para estimar el peso. Una pieza de carne que mide  $\frac{1}{2}$ " de grueso y es del tamaño de su palma, pesa aproximadamente 3 onzas (vea la siguiente ilustración).



## Free Foods

Use foods from the list below with meals or in between meals to help fill you up if you are still hungry. These foods have few calories, and can be eaten whenever you want:

Sugar substitutes (Sweet-n-Low, Equal, etc.)

Herbs or spices, cilantro, garlic, cinnamon

Coffee without sugar

Tea without sugar

Non-stick spray (Pam)

Lemon or lime juice

Soy sauce

Gelatin without sugar

Diet sodas

Broth, fat-free

Picante sauce

Vinegar

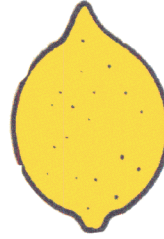
Mustard

Pimientos

Pickles, dill or sour



lettuce  
lechuga



lemon  
limon



garlic  
ajo

## Alimentos Permitidos Sin Medida

Utilice los siguientes alimentos para condimentar sus comidas, o para satisfacer su apetito entre comidas si se quedó con hambre. Estos alimentos contienen muy pocas calorías y se pueden comer cuando usted quiera:

Sustitutos de azúcar (Sweet-n-Low, Equal, etc.)

Hierbas o especias como cilantro, ajo, canela

Café sin azúcar

Te sin azúcar

“Non-stick spray” (Pam)

Jugo de limón o lima

Salsa de soya

Gelatina sin azúcar

Refrescos dietéticos

Caldo desgrasado

Salsa Picante

Vinagre

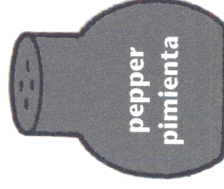
Mostaza

Pimientos

Pepinos, curtidos o agrios



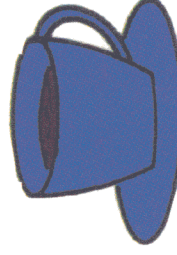
mustard  
mostaza



pepper  
pimienta



chili powder  
chile en polvo

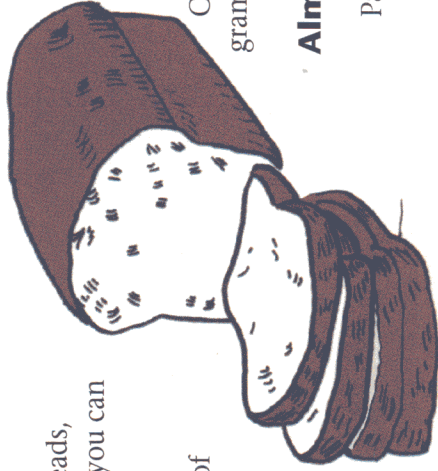


coffee, tea without sugar  
café, te sin azúcar

# 1 Starch List

This list shows the kinds and amounts of breads, cereals, crackers and starchy vegetables that you can use for one starch exchange.

Each serving contains 80 calories, 15 grams of carbohydrates, 3 grams of protein, and 1 gram or less of fat.



## Starches/Breads

Bread	1 slice
White, wheat, rye, pumpernickel, raisin	2 slices
Reduced-calorie	½
Bagel, small	1+1 fat exchange
Biscuit, muffin (2½" diameter)	3 tbsps
Dried bread crumbs	½
Bun, hamburger or hot dog	1+1 fat exchange
Cornbread (1" x 2" x 2")	½
English muffin	¼
Angel food cake, plain (10" diameter)	1
Tortilla, flour (7-8" diameter)	1
Tortilla, corn (6" diameter)	1

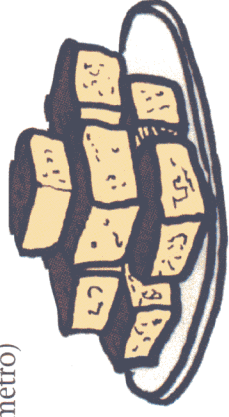
# 1 Lista de Almidón

Esta lista indica los tipos y cantidades de panes, cereales, galletas (crackers) y verduras con almidón que usted puede utilizar como un intercambio de almidón.

Cada porción contiene 80 calorías, 15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína, y 1 gramo (o menos) de grasa.

## Almidones/Panes

Pan	1 rebanada
Blanco, de trigo, centeno, integral de centeno, pasas.	2 rebanadas
Con menos calorías	½
Bagel, pequeño	1+1 intercambio de grasa
Bizcocho, muffin (2½" de diámetro)	3 cdas
Migajas de pan seco	½
Pan de hamburguesa o salchicha	1+1 intercambio de grasa
Pan de maíz (1"x2"x2")	½
Panecillo inglés (English Muffin)	¼
"Pastel de ángel", sencillo (10" de diámetro)	1
Tortilla de harina (7-8" de diámetro)	1
Tortilla de maíz (6" de diámetro)	1





**Cereals and Crackers**

Cereal, dry and unsweetened  
 Cereal, cooked  
 Rice or barley, cooked  
 Cornstarch  
 Crackers  
 Graham (2½" square)  
 Animal  
 Variety (like saltines)  
 Flour  
 Macaroni or vermicelli, cooked  
 Popcorn, popped, no fat added  
 or low-fat microwave

¾ cup  
 ½ cup  
 ½ cup  
 2 tbsp  
 3  
 8  
 6  
 3 tbsp  
 ½ cup  
 3 cups

**Cereales y Galletas**

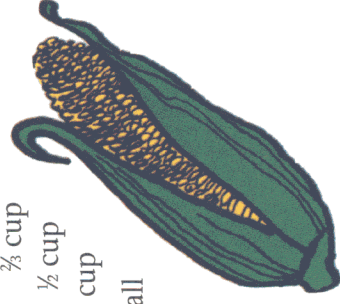
Cereal seco y sin azúcar  
 Cereal cocido (avena)  
 Arroz o cebada cocidos  
 Maicena  
 Galletas  
 Graham (2½" cuadros)  
 Animalitos  
 Variedad (por ejemplo saladas)  
 Harina  
 Macarrón o fideo cocidos  
 Palomitas de maíz sin grasa, ó de "microondas" bajas  
 en grasas (medidas después de reventar)

¾ taza  
 ½ taza  
 ½ taza  
 2 cdas  
 3  
 8  
 6  
 3 cdas  
 ½ taza  
 3 tazas

**Starchy Vegetables**

Corn  
 Corn on the cob  
 Dried beans and lentils, cooked:  
 Beans or peas (garbanzo, pinto, kidney,  
 white, split, black-eyed)  
 Lima beans  
 Lentils  
 Green peas  
 Potatoes, white, baked or boiled  
 Potatoes, mashed  
 Pumpkin  
 Wheat germ  
 Yams or sweet potatoes

½ cup  
 1 medium  
 ½ cup + 1 meat exchange  
 ¾ cup  
 ½ cup  
 ½ cup  
 1 small  
 ½ cup  
 ¾ cup  
 3 tbsp  
 ½ cup

**Verduras con Almidón**

Maíz  
 Elote fresco  
 Frijoles:  
 Frijoles "pintos", "kidney", blancos, partidos,  
 "black-eyed"; garbanzos  
 Habas  
 Lentejas  
 Chícharos  
 Papas blancas, horneadas o cocidas  
 Puré de papa  
 Calabaza  
 Gérmen de trigo  
 "Yams" o Camotes

½ taza  
 1 mediano  
 ½ taza + 1 carne  
 ¾ taza  
 ½ taza  
 ½ taza  
 1 pequeña  
 ½ taza  
 ¾ taza  
 3 cdas  
 ½ taza

## 2 Fruit List

This list shows the kinds and amounts of fruit you can use for one fruit exchange. In general, one fruit exchange is 1 small to medium fresh fruit, or ½ cup of canned or fresh fruit or fruit juice, or ¼ cup of dried fruit.

Each serving contains 60 calories and 15 grams of carbohydrates.

Apples, unpeeled	1 small
Apples, dried	4 rings
Applesauce, unsweetened	½ cup
*Apricots, fresh	4 whole
*Apricots, dried	8 halves
Bananas	1 small
*Blackberries	¾ cup
*Blueberries	¾ cup
*Cantaloupes	⅓ small
Cherries, sweet, fresh	12
Cranberry juice cocktail	⅓ cup
Dates	3
Figs, fresh	2 medium
Figs, dried	1½
Fruit cocktail	½ cup
*Grapefruits	½ large
*Grapefruit sections, canned	¾ cup
Grapes	17 small
Grape juice	⅓ cup
*Honeydew melons	⅓ medium
*Mandarin oranges, canned	¾ cup

## 2 Lista de Frutas

Esta lista le indica los tipos y cantidades de frutas que puede utilizar como un intercambio de fruta. En general, un intercambio de fruta es igual a una fruta fresca pequeña o mediana, ó ½ taza de fruta de lata, fruta fresca o jugo de fruta, o ¼ de taza de fruta seca.

Cada porción contiene 60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.

Manzanas sin pelar	1 pequeña
Manzanas secas	4 piezas
Puré de manzana sin azúcar (unsweetened)	½ taza
*Chabacanos frescos	4 enteros
*Chabacanos secos	8 mitades
Plátanos	1 pequeño
*Zarzamoras	¾ taza
**"Blueberries"	¾ taza
*Melón	⅓ pequeño
Cerezas dulces, frescas	12
"Cranberry juice cocktail"	⅓ taza
Dátiles	3
Higos frescos	2 medianos
Higos secos	1½
Coctel de frutas	½ taza
*Toronja	⅓ grande
*Gajos de toronja, de lata	¾ taza
Uvas	17 pequeñas
Jugo de uva	⅓ taza
*Melón tipo "honeydew"	⅓ mediano
*Mandarinas, naranjas, de lata	¾ taza



*Mangoes	½ small	*Mangos	½ pequeño
Nectarines	1 small	Nectarinas	1 pequeña
*Oranges	1 small	*Naranjas	1 pequeña
*Papayas	½ medium	*Papaya	½ mediana
Peaches	1 medium	Duraznos	1 mediano
Pears	½ large	Peras	½ grande
Pineapples	¾ cup	Piña	¾ taza
Pineapple juice	½ cup	Jugo de piña	½ taza
Plums	2 small	Ciruelas	2 pequeñas
Prunes, dried	3 medium	Ciruelas pasas	3 medianas
Prune juice	½ cup	Jugo de ciruelas	½ taza
Raisins	2 tbsp	Pasas	2 cdas
*Raspberries	1 cup	*Frambuesas	1 taza
*Strawberries	1¼ cup whole berries	*Fresas	1¼ taza, enteras
Tangerines	2 small	Mandarinas	2 pequeñas
*Watermelon	1 slice or 1¼ cup cubes	*Sandía	1 rebanada o 1¼ taza de cuadros

\* These fruits are high in Vitamin C. Eat a serving of one of these each day.

\* Estas frutas contienen altos niveles de vitamina C. Coma una porción de estas frutas todos los días.



### 3 Milk List

This list shows the kinds and amounts of milk or milk products you can use for one milk exchange.

Each serving from this group contains 12 grams of carbohydrates, 8 grams of protein, and varying amounts of fat and calories.

Non-fat fortified milk (0-3 grams of fat per serving):

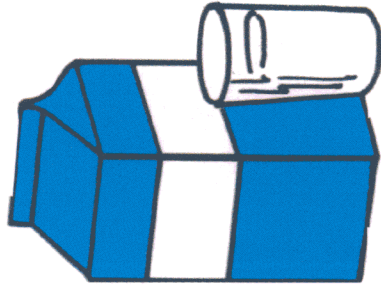
- Non-fat milk ( $\frac{1}{2}\%$  or 1%)
- Non-fat or low-fat buttermilk
- Non-fat yogurt, plain
- Non-fat dry milk (powdered)
- Evaporated skim milk

Low-fat fortified milk (5 grams of fat per serving):

- 2% milk
- Low-fat yogurt, plain

Whole milk (8 grams of fat per serving):

- Whole milk
- Evaporated whole milk
- Buttermilk, made from whole milk



### 3 Lista de Leche

Esta lista indica los tipos y cantidades de leche o productos derivados de la leche que puede utilizar como un intercambio de leche.

Cada porción de este grupo contiene 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteína y varias cantidades de grasas y calorías.

Leche fortificada, sin grasa (0-3 gramos de grasa por porción):

- Leche descremada ( $\frac{1}{2}\%$  o 1%) 1 taza
- Leche de mantequilla, hecha con leche descremada 1 taza
- Yogurt sencillo, hecho con leche descremada  $\frac{3}{4}$  taza
- Leche en polvo descremada  $\frac{1}{3}$  taza
- Leche evaporada, hecha con leche descremada  $\frac{1}{2}$  taza

Leche fortificada, baja en grasa (5 gramos de grasa por porción):

- Leche con 2% de grasa 1 taza
- Yogurt sencillo, hecho con leche descremada  $\frac{3}{4}$  taza

Leche entera (8 gramos de grasa por porción):

- Leche entera 1 taza
- Leche evaporada, hecha con leche entera  $\frac{1}{2}$  taza
- Leche de mantequilla, hecha con leche entera 1 taza

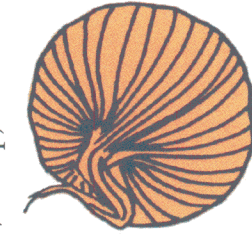


## 4 Vegetable List

This list shows the kinds of vegetables you can use for one vegetable exchange.

Each serving equals one vegetable choice (25 calories, 5 grams of carbohydrates, and 2 grams of protein). A serving is ½ cup cooked vegetables, 1 cup raw vegetables, or ½ cup vegetable juice.

Artichoke  
Artichoke hearts  
Asparagus  
Bean Sprouts  
Beans (green, wax, Italian)  
Green onions or scallions  
Beets  
Broccoli  
Brussels Sprouts  
Cabbage  
Cactus  
Greens (beet, collard, dandelion, kale, mustard, turnip)



Carrots  
Cauliflower  
Celery  
Chard  
Cucumbers  
Eggplant  
Kohlrabi  
Leeks

Mixed vegetables (without corn, peas, or pasta)

Mushrooms

Okra

Onion

Pea pods

Peppers (all varieties)

Radishes

Salad greens (endive, escarole, lettuce, spinach)

Sauerkraut

Spinach

Summer Squash

Tomato

Tomatoes, canned

Tomato sauce

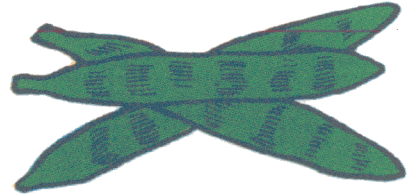
Turnips

Vegetable juice cocktail

Water chestnuts

Watercress

Zucchini



Starchy vegetables are included in the starch exchange list.

## 4 Lista de Verduras

Esta lista indica los tipos de verduras que puede utilizar como un intercambio de verduras.

Cada porción equivale a una elección de verduras (25 calorías, 5 gramos de carbohidratos y 2 gramos de proteína). Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas ó ½ taza de jugo de verduras.

Alcachofa

Corazones de Alcachofa

Espárragos

Brotos de frijol

Habichuelas (ejotes, "wax", "Italian")

Cebollas verdes

Betabel

Brócoli

Colesitas de Bruselas

Repollo o Col

Nopales

Tallos verdes (collard, dandelion,

kale, mustard, nabos)

Zanahorias

Coliflor

Apio

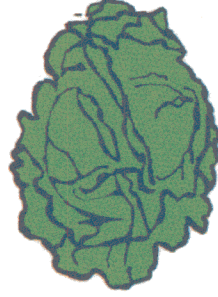
Acelgas

Pepinos

Berenjena

Kohlrabi

Puerros



Coctel de verduras (sin elote, chícharos o pastas)  
Champiñones/Hongos  
Okra  
Cebolla

Vainas de chícharo  
Pimientos (todas las variedades)  
Rábanos

Hojas verdes (endibia, escarola, lechuga, espinacas)  
Chucruta

Espinaca

Calabaza

Tomate

Tomates en lata

Salsa de tomate

Nabos

Coctel de verduras, jugo

Castañas de agua

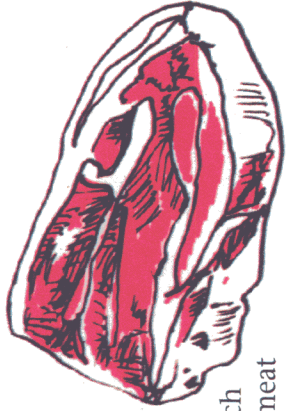
Berros

Zucchini

Las verduras que contienen almidón están incluídas en la lista de almidón.



## 5 Meat and Meat Substitutes List



1. This list shows the kinds and amounts of very lean meats and other protein-rich foods you can use for one very low fat meat exchange. Each serving contains 35 calories, 7 grams of protein, and one gram or less of fat. One very lean meat exchange is equal to any one of the following:

Poultry: Chicken or turkey (white meat, no skin)	1 oz
Fish: Fresh or frozen cod, flounder, haddock, halibut, trout; tuna fresh or canned in water	1 oz
Shellfish: Clams, crab, lobster, scallops, shrimp	1 oz
Wild Game: Duck or pheasant (no skin), venison	1 oz
Cheese (1 gram or less fat per oz.): Nonfat or low-fat cottage cheese	¼ c
Fat-free cheese	1 oz
Other:	
Processed sandwich meats with 1 gram or less fat per oz.	1 oz
Egg whites	2
Egg substitutes, plain	¼ c
Hot dogs with 1 gram or less fat per oz.	1 oz
Kidney (high in cholesterol)	1 oz
Sausage with 1 gram or less fat per oz.	1 oz
Dried beans, peas, lentils (cooked)	½ c + 1 starch exchange

2. This list shows the kinds and amounts of lean meats and other protein-rich foods you can use for one low-fat meat exchange. Each serving contains 55 calories, 7 grams of protein, and 3 grams of fat. One lean meat exchange is equal to any one of the following:

Beef: USDA Select or Choice grades trimmed of fat, such as round, sirloin, and flank steak; tenderloin; roast; steak; ground round 1 oz

## 5 Lista de Carne o Sustitutos de la Carne

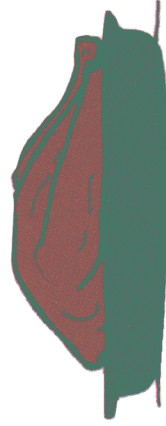
1. Esta lista indica los tipos y cantidades de carnes muy baja en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne muy baja en grasa. Cada porción contiene 35 calorías, 7 gramos de proteína y 1 gramo o menos de grasa. Un intercambio de carne muy baja en grasa es igual a cualquiera de lo siguiente:

Aves: Pollo, o pavo (la carne blanca y sin pellejo)	1 onza
Pescado: Fresco o bacalao congelado, "flounder", pescadilla, halibut, truchas; atún fresco o enlatado en agua.	1 onza
Mariscos: Almejas, cangrejo, langosta, escalopas, camarón	1 onza
Animales de caza: Pato o faisán (sin pellejo), venado	1 onza
Queso: (1 gramo o menos de grasa por onza): Requesón hecho a base de leche descremada	¼ taza
Queso hecho sin grasa	1 onza
Otros:	
Carnes frías con 1 gramo o menos de grasa por onza	1 onza
Claros de huevo	2
Sustitutos de huevo, sencillos	¼ taza
Hot dogs con 1 gramo o menos de grasa por onza	1 onza
Riñón (alto en colesterol)	1 onza
Salchicha con 1 gramo o menos de grasa por onza	1 onza
Habichuelas secas, frijoles, lentejas (cocidos)	½ taza + 1 intercambio de almidón

2. Esta lista indica los tipos y cantidades de carne baja en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como una porción de carne baja en grasa. Cada porción contiene 55 calorías, 7 gramos de proteína y 3 gramos de grasa. Un intercambio de carne baja en grasa es igual a cualquiera de lo siguiente:

Carne de res: USDA de grados "Select" o "Choice", desgrasados, como por ejemplo, sirloin, carne de fajitas; lomo; rosbif; filete; molida 1 onza

Pork: Fresh ham; canned, cured, or boiled ham; Canadian bacon; tenderloin, center loin chop	1 oz	Puerto Rico: Jamón fresco; jamón de lata, "cured", cocido; tocino Canadiense; lomo, chuletas	1 onza
Lamb: Roast, chop, leg	1 oz	Cordero: Rosbif, chuletas, pierna	1 onza
Poultry: Chicken, turkey (dark meat, no skin); chicken white meat (with skin)	1 oz	Aves: Pollo, pavo, la carne oscura (sin pellejo); pollo, la carne blanca (con pellejo)	1 onza
Fish:		Pescado:	
Oysters	6 medium	Ostiones	6 medianos
Salmon (fresh or canned), catfish	1 oz	Salmón (fresco o enlatado), "catfish"	1 onza
Sardines (canned)	2 medium	Sardinias (enlatadas)	2 medianas
Tuna (canned in oil, drained)	1 oz	Atún (enlatado, escurrido el aceite)	1 onza
Wild Game: Goose (no skin), rabbit	1 ounce	Animales de cacería: Ganso (sin pellejo), conejo	1 onza
Cheese:		Queso:	
4.5%-fat cottage cheese	¼ cup	Requesón, 4.5% de grasa	¼ Taza
Grated Parmesan	2 tbsps	Parmesano rallado	2 cdas
Cheese with 3 grams or less fat per oz.	1 oz	Queso con 3 gramos o menos de grasa por onza	1 onza
Other:		Otros:	
Hot dogs with 3 grams or less fat per oz.	1½ oz	Hot dogs con 3 gramos o menos de grasa por onza	1½ onza
Diet cold cuts (95% fat free)	1 oz	Carnes frías de dieta (95% sin grasa "fat free")	1 onza
Liver, heart (high in cholesterol)	1 oz	Hígado, corazón (alto en colesterol)	1 onza
3. This list shows the kinds and amounts of medium-fat meats and other protein-rich foods you can use for one medium-fat meat exchange. Each serving contains 75 calories, 7 grams of protein, and 5 grams of fat. One medium-fat meat exchange is equal to any one of the following:		3. Esta lista indica los tipos y cantidades de carnes mediana en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne mediana en grasa. Cada porción contiene 75 calorías, 7 gramos de proteína y 5 gramos de grasa. Cada intercambio de carne mediana en grasa es igual a cualquiera de lo siguiente:	
Beef: Most beef products (ground beef, meatloaf, corned beef, short ribs, prime rib trimmed of fat)	1 oz	Carne de Res: Incluye la mayor parte de carnes de res (molida, meatloaf, filete, agujas, "prime rib", desgrasadas)	1 onza
Pork: Top loin, chop, Boston butt, cutlet	1 oz	Puerco: Lomo, chuletas "Boston butt"	1 onza
Lamb: Rib roast, ground	1 oz	Cordero: Costilla asada, molida	1 onza
Veal: Cutlet (ground or cubed, unbreaded)	1 oz	Ternera: Chuleta (molida o en pedazos, sin empanizar)	1 onza
		Aves: Pollo, la carne oscura (con pellejo), pavo molido o pollo molido, pollo frito (con pellejo)	1 onza
		Pescado: Cualquier tipo de pescado frito	1 onza



Poultry: Chicken dark meat (with skin), ground turkey or ground chicken, fried chicken (with skin) 1 oz  
 Fish: Any fried fish product 1 oz  
 Cheese: Feta 1 oz  
 Mozzarella 1 oz  
 Ricotta 1/4 cup (2 oz)  
 Cheese with 5 grams or less fat per oz. 1 oz

Other: Egg (high in cholesterol, limit to 3 per week) 1  
 Sausage with 5 grams or less fat per oz. 1 oz

4. This list shows the kinds and amounts of high-fat meats and other protein-rich foods you can use for one high-fat meat exchange. Each serving contains 100 calories, 7 grams of protein, and 8 grams of fat. One high-fat meat exchange is equal to any one of the following:

Pork: Spareribs, ground pork, pork sausage 1 oz  
 Cheese: All regular cheese (such as American, cheddar, Monterey Jack, Swiss) 1 oz  
 Other: Processed sandwich meats (bologna, pimento loaf, salami) 1 oz  
 Sausage: Italian, Polish, German 1 oz  
 Hot dog (turkey or chicken) 1 (10/lb)  
 Bacon 3 slices (20 slices/lb)

The following count as one high-fat meat plus one fat exchange:  
 Hot dog (beef, pork, or combination) 1 (10/lb)  
 Peanut butter (contains unsaturated fat) 2 tbsps



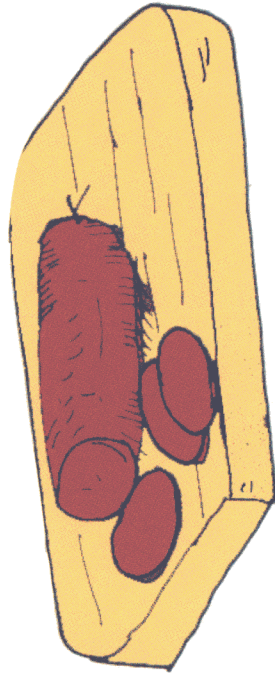
Queso: Feta 1 onza  
 Mozzarella 1 onza  
 Ricotta 1/4 Taza (2 onzas)  
 Queso con 5 gramos o menos de grasa por onza 1 onza

Otros: Huevo (alto en colesterol, límitese a 3 por semana) 1  
 Salchicha con 5 gramos o menos de grasa por onza 1 onza

4. Esta lista indica los tipos y cantidades de carne alta en grasa y otros alimentos ricos en proteína que puede utilizar como un intercambio de carne alta en grasa. Cada porción contiene 100 calorías, 7 gramos de proteína y 8 gramos de grasa. Un intercambio de carne alta en grasa es igual a cualquiera de los siguiente:

Puerco: Costillas, puerco molido, salchicha de puerco 1 onza  
 Queso: Cualquier queso regular (como por ejemplo americano, cheddar, Monterey Jack, Suizo) 1 onza  
 Otros: Carnes frías variadas (bologna, pimienta, salami) 1 onza  
 Salchicha: tipo italiano, "polish", Alemana 1 onza  
 Hot dogs (de pavo o de pollo) 1 (10/lb)  
 Tocino 3 rebanadas (20 rebanadas/lb)

Los siguientes alimentos cuentan como un intercambio de carne alta en grasa más un intercambio de grasa.  
 Hot dogs (de res, puerco, o una combinación de los 2) 1 (10/lb)  
 Mantequilla de cacahuete (contiene grasa no saturada) 2 cdas





## 6 Fat List

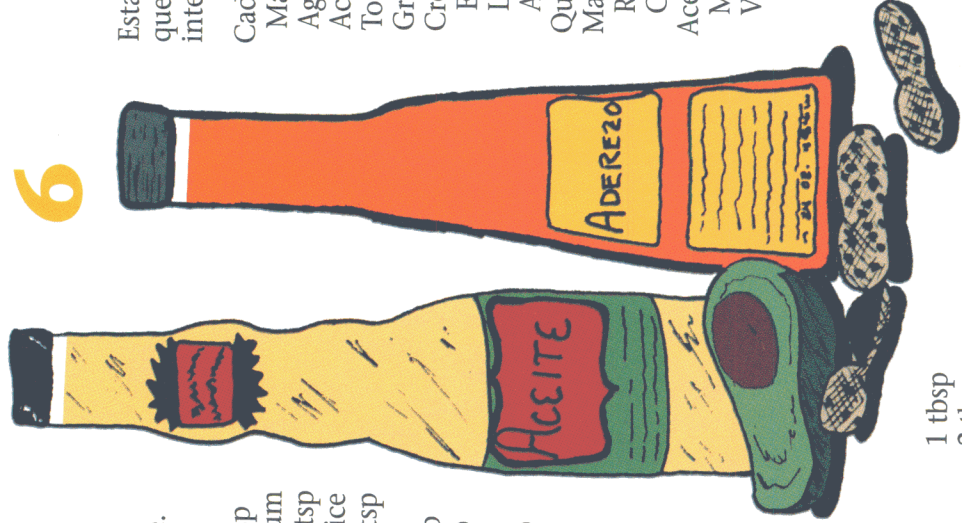
This list shows the kinds and amounts of fats and fat-containing foods that you can use as one fat exchange.

Each serving contains 45 calories and 5 grams of fat.

Margarine or butter	1 tsp
Avocado	½ medium
Oil	1 tsp
Bacon, cooked	1 slice
Bacon grease	1 tsp
Cream	
Heavy (40% fat)	1 tbsp
Light (20% fat)	2 tbsp
Sour	2 tbsp
Cream cheese	1 tbsp
Mayonnaise	
Regular	1 tsp
Reduced-fat	1 tbsp
Olives	
Ripe (black)	8 large
Green, stuffed	10 large
Nuts and Seeds	
Pecans, walnuts	4 halves
Peanuts	10 nuts
Peanut butter, smooth or crunchy	2 tsp
Pumpkin and sunflower seeds	1 tbsp
Salad dressing	
Regular	1 tbsp
Reduced-fat	2 tbsp
Shortening or lard	1 tsp
Sour cream	
Regular	2 tbsp
Reduced-fat	3 tbsp

Limit the amount of products that are high in cholesterol or saturated fat. The best oils are those which have a lot of polyunsaturated fat, like: safflower oil, corn oil, cottonseed oil, sunflower seed oil, and sesame seed oil.

## 6



## Listas de Grasas

Esta lista indica los tipos y cantidades de grasas y alimentos que contienen grasa y que se pueden utilizar como un intercambio de grasa.

Cada porción contiene 45 calorías y 5 gramos de grasa.

Margarina o mantequilla	1 cdtita
Aguacate	½ mediano
Aceite	1 cdtita
Tocino cocido	1 rebanada
Grasa del tocino	1 cdtita
Crema	
Espesa (40% de grasa)	1 cda
Ligera (20% de grasa)	2 cdas
Agría	2 cdas
Queso crema	1 cda
Mayonesa	
Regular	1 cdtita
Con menos grasa ("reduced-fat")	1 cda
Aceitunas	
Maduras (negras)	8 grandes
Verdes, rellenas	10 grandes
Nueces y Semillas	
Nueces, "walnuts"	4 mitades
Cacahuates	10
Crema de cacahuete, suave o con pedacitos	2 cdtitas
Semillas de calabaza o girasol	1 cda
Aderezo	
Regular	1 cda
Con menos grasa ("reduced-fat")	2 cdas
Manteca vegetal o de cerdo	1 cdtita
Crema	
Regular	2 cdas
Con menos grasa ("reduced-fat")	3 cdas

Limite la cantidad de productos que contienen altos niveles de colesterol o grasa saturada. Los mejores aceites son aquellos que contienen grasas poli-saturadas tales como el aceite de cártamo, aceite de maíz, aceite de semilla de algodón, aceite de semilla de girasol y aceite de semilla de ajonjolí.

## Other Foods

You can substitute carbohydrate food choices from this list for a starch, fruit, or milk choice on your meal plan. Some choices will also count as one or more fat exchanges.

### Exchanges per Serving

Fish sticks, 3	1 carbohydrate, 2 meat
Gelatin, fruit-flavored, ½ cup	1 carbohydrate
Ice cream, ½ cup	1 carbohydrate, 2 fat
Ice milk, ½ cup	1 carbohydrate, 1 fat
Potato chips, 12-18	1 carbohydrate, 2 fat
Sherbet, ½ cup	2 carbohydrate
Vanilla wafers, 5	1 carbohydrate, 1 fat
Waffle (frozen), 1 (4½" square)	1 carbohydrate, 1 fat
Pizza, meat topping, thin crust (10"), ¼	2 carbohydrate, 4 fat, 2 meat
Yogurt, frozen, low-fat or fat-free, ½ cup	1 carbohydrate

Using your exchange lists and the meal planning worksheet on the next page, plan your menu for a day.

## Otros Alimentos

Usted puede sustituir las elecciones de carbohidratos de los alimentos que se mencionan en la siguiente lista por una elección de almidón, fruta o leche en su plan de comidas. Algunas elecciones también le contarán como uno o más intercambios de grasa.

### Intercambios por Porción

Brochetas de pescado, 3	1 carbohidrato, 2 carne
Gelatina sabor a frutas, ½ taza	1 carbohidrato
Helado de leche ½ taza	1 carbohidrato, 2 grasas
Ice milk, ½ taza	1 carbohidrato, 1 grasas
Papitas ("potato chips"), 12-18	1 carbohidrato, 2 grasas
Helado ("sherbet"), ½ taza	2 carbohidratos
Galletas de vainilla ("vanilla wafers"), 5	1 carbohidrato, 1 grasas
Waffle (congelado), 1 (cuadro de 4½")	1 carbohidrato, 1 grasas
Pizza, con "topping" de carne, y "thin crust", ¼	2 carbohidrato, 4 grasas, 2 carne
Yogurt, congelado, bajo en grasa ("low-fat") o sin grasa ("fat-free"), ½ taza	1 carbohidrato

Utilice sus listas de intercambios y el formulario que aparece en la página siguiente para planear el menú de un día.

# 3 Suggestions for Planning Meals

## Sugerencias para Planear Comidas

---

### Dietetic Foods — A Word of Caution

"Dietetic" foods like diet marmalade, gelatin, hard candy, and salad dressings may not be good for people who have diabetes. The word "dietetic" only means that the original recipe for the food has been changed. Some of these foods don't contain salt or sugar, but this does not mean that they don't contain calories.

### How to Use Dietetic Foods

1. Read the label carefully.
2. Sugar may be used in moderation. Some other names for sugar are: fructose, lactose, glucose, dextrose, sorbitol, mannitol, or corn syrup. The ingredients on the label are listed in order of quantity, so the food contains the largest amount of the first ingredient on the list and the smallest amount of the last ingredient on the list.
3. You can have up to 30 calories per day of dietetic foods in your meal plan. Foods with less than 10 calories per serving are allowed.

### Alimentos Dietéticos — Un Aviso de Precaución

Los alimentos "dietéticos" como mermeladas de dieta, gelatinas, dulces y aderezos, no siempre son buenos para las personas que tienen diabetes. La palabra "dietético" solo significa que la receta original ha sido alterada. Aunque algunos de estos alimentos no contienen sal o azúcar, eso no significa que no contienen calorías.

### Cómo utilizar Alimentos Dietéticos

1. Lea la etiqueta cuidadosamente.
2. Es muy importante que el azúcar sea consumido con moderación. Otros nombres que tiene el azúcar son: fructosa, lactosa, glucosa, dextrosa, sorbitol, manitol y almíbar de maíz. Los ingredientes que aparecen en la etiqueta están listados en orden, de modo que la comida contiene la mayor cantidad del primer ingrediente que aparece en la lista y la menor cantidad del último ingrediente que aparece en la lista.
3. Usted puede incluir hasta 30 calorías por día de alimentos dietéticos en su plan de comidas. También se permiten incluir alimentos que contengan menos de 10 calorías por porción.

## Common Mexican Foods

This list will help you count the exchanges for the foods in some common dishes. Cook all meats, and drain off the fat before adding it to the dish.

### Dish and Ingredients

#### **Rice or vermicelli with meat**

1 c cooked rice or vermicelli  
2 oz meat  
1 tsp oil  
tomato  
bell pepper

#### **Potatoes with meat**

1 c potatoes  
2 oz cooked meat  
1 tsp oil  
tomato

#### **Peas with meat**

½ c peas  
2 oz cooked meat  
1 tsp oil

#### **Beans with bacon**

1 c cooked beans  
2 slices bacon

#### **Flour tortilla**

1 7-8" tortilla

#### **Corn tortilla**

1 6" tortilla

#### **Enchiladas (2)**

2 corn tortillas  
1 oz meat or cheese  
2 tbsp onion

#### **Tamales (2)**

2 small tamales

#### **Picadillo**

½ small onion  
garlic  
2 oz ground meat  
½ c cooked potato, cubed  
2 tsp oil

### Exchanges

3 starch  
2 meat  
1 fat  
1 vegetable  
1 vegetable  
1 vegetable

2 starch  
2 meat  
1 fat  
1 vegetable

1 starch  
2 meat  
1 fat

2 starch, 2 meat  
2 fat

1 starch

1 starch

2 starch  
1 meat  
free

2 starch, 2 meat, 2 fat

1 vegetable  
free  
2 meat  
1 starch  
2 fat

## Platillos Mexicanos Comunes

La siguiente lista le indica los intercambios de Comidas Mexicanas comunes. Cosa la carne y quitele la grasa antes de servirla.

### Platillos e Ingredientes

#### **Arroz o fideo con carne**

1 tz de arroz o fideo cocido  
2 oz de carne  
1 cdita de aceite  
tomate  
chile pimiento

#### **Papas con carne**

1 tz de papas  
2 oz de carne cocida  
1 cdita de aceite  
tomate

#### **Chícharos con carne**

½ tz de chícharos  
2 oz de carne cocida  
1 cdita de aceite

#### **Frijoles con tocino**

1 tz de frijoles cocidos  
2 rebanadas de tocino

#### **Tortilla de harina**

1 tortilla (7-8")

#### **Tortilla de maíz**

1 tortilla (6")

#### **Enchiladas (2)**

2 tortillas de maíz  
1 oz de carne o queso  
2 cdas de cebolla

#### **Tamales (2)**

2 tamales pequeños

#### **Picadillo**

½ cebolla pequeña  
ajo  
2 oz de carne molida  
½ tz de papas cocidas y picadas en cuadrillos  
2 cditas de aceite

### Intercambios

3 almidón  
2 carne  
1 grasas  
1 verduras  
1 verduras

2 almidón  
2 carne  
1 grasas  
1 verduras

1 almidón  
2 carne  
1 grasas

2 almidón + 2 carne  
2 grasas

1 almidón

1 almidón

2 almidón  
1 carne  
gratis

2 almidón, 2 carne, 2 grasas

1 verduras  
gratis  
2 carne  
1 almidón  
2 grasas

**Potatoes with egg**

½ cooked potatoes, cubed  
 ½ small onion  
 1 egg  
 1 tsp oil

**Tortilla with refried beans**

1 flour tortilla  
 ¼ c beans  
 1 tsp oil

**Refried beans**

½ c cooked beans  
 1 tsp oil

**Rice or vermicelli soup**

1 c cooked rice or vermicelli  
 1 tsp oil  
 onion  
 bell pepper  
 garlic and cumin

**Cactus**

½ c cactus  
 1 egg  
 1 tsp oil  
 1 tsp onion

**Carne guisada**

2 oz lean beef, pork, or chicken  
 ¼ c onion  
 ¼ c tomato  
 ½ c cooked potato, cubed  
 1 tsp oil

**Liver**

2 oz cooked liver  
 ¼ c tomato  
 1 tsp onion  
 2 tsp oil  
 3 tbsps flour

**Menudo, 1 cup**

2 oz cooked menudo  
 ¼ c hominy

**Papas con huevo**

½ tz de papas cocidas, cortadas en cuadrillos  
 ½ cebolla pequeña  
 1 huevo  
 1 cdita de aceite

**Tortilla con frijoles refritos**

1 tortilla de harina  
 ¼ tz de frijoles  
 1 cdita de aceite

**Frijoles refritos**

½ tz de frijoles cocidos  
 1 cdita de aceite

**Sopa de arroz o fideo**

1 tz de arroz o fideo cocido  
 1 cdita de aceite  
 cebolla  
 chile pimiento  
 ajo y comino

**Nopalitos**

½ tz de nopales  
 1 huevo  
 1 cdita de aceite  
 1 cdita de cebolla

**Carne guisada**

2 oz de carne de res, puerco o pollo  
 ¼ tz de cebolla  
 ¼ tz de tomate  
 ½ tz de papa cocida, cortada en cuadrillos  
 1 cdita de aceite

**Hígado guisado**

2 oz de hígado cocido  
 ¼ tz de tomate  
 1 cdita de cebolla  
 2 cditas de aceite  
 3 cdas de harina

**Menudo, 1 taza**

2 oz de menudo cocido  
 ¼ tz de pozole

1 almidón  
 1 verduras  
 1 carne  
 1 grasas

1 almidón  
 ½ almidón  
 1 grasas

1 almidón  
 1 grasas

3 almidón  
 1 grasas  
 1 verduras  
 1 verduras  
 gratis

1 verduras  
 1 carne  
 1 grasas  
 gratis

2 carne  
 ½ verduras  
 ½ verduras  
 1 almidón  
 1 grasas

2 carne  
 ½ verduras  
 gratis  
 2 grasas  
 1 almidón

2 carne, 1 grasas  
 ½ almidón

**Hot Sauce**

2 tbsp tomato  
1 hot pepper  
2 tsp onion  
garlic

free  
free  
free  
free

**Squash with pork**

2 oz cooked pork  
½ c squash  
¼ c onion  
2 tbsp corn  
½ c tomato  
garlic, oregano, cumin

2 meat  
1 vegetable  
½ vegetable  
¼ starch  
1 vegetable  
free

**Sausage with egg**

1 oz Mexican sausage  
1 egg

1 meat, 2 fat  
1 meat

**Intestines**

3 oz cooked intestine (½ cup)

2 meat, 3 fat

**Stuffed pepper**

2 oz ground meat  
¼ c potatoes  
1 tbsp onion  
2 tbsp tomato sauce  
1 medium chile pepper  
flour coating, fried in 2½ tbsp oil

2 meat  
½ starch  
free  
free  
1 vegetable  
1 starch, 1 fat

**Beef soup**

2 oz meat  
½ c potatoes  
cabbage

2 meat  
1 starch  
1 vegetable

**Migas**

1 egg  
2 6" corn tortillas  
2 tsp oil

1 meat  
2 starch  
2 fat

**Guacamole**

½ avocado  
1 tsp picante sauce  
1 tsp onion  
lemon juice

1 fat  
free  
free  
free

**Jalapeno pepper**

1 pepper

free

**Salsa Picante**

2 cdas de tomate  
1 chile picante  
2 cditas de cebolla  
ajo

gratis  
gratis  
gratis  
gratis

**Calabaza con puero**

2 oz de puero cocido  
½ tz de calabaza  
¼ tz de cebolla  
2 cdas de elote  
½ tz de tomate  
ajo, oregano, comino

2 carne  
1 verduras  
½ verduras  
¼ almidón  
1 verduras  
gratis

**Chorizo con huevo**

1 oz de chorizo mexicano  
1 huevo

1 carne, 2 grasas  
1 carne

**Tripas**

3 oz de tripas cocidas (½ tz)

2 carnes, 3 grasas

**Chile relleno**

2 oz de carne molida  
¼ tz de papas  
1 cda de cebolla  
2 cdas de salsa de tomate  
1 chile dulce mediano  
fritos en harina y con 2½ cdas de aceite

2 carne  
½ almidón  
gratis  
gratis  
1 verduras  
1 almidón, 1 grasas

**Caldo de res**

2 oz de carne  
½ tz de papas  
repollo

2 carne  
1 almidón  
1 verduras

**Migas**

1 huevo  
2 tortillas de maíz (6")  
2 cditas de aceite

1 carne  
2 almidón  
2 grasas

**Guacamole**

½ aguacate  
1 cedita de salsa de chile  
1 cedita de cebolla  
jugo de limón

1 grasas  
gratis  
gratis  
gratis

**Chile jalapeño**

1 chile

gratis

# 4 Living With Diabetes

## Viviendo con Diabetes

---

### How To Control Diabetes

- A. Meal Planning
- B. Exercise
- C. Medications

### Meal Planning

1. Eat enough calories to reach and stay at a reasonable body weight.
2. Be careful not to overeat at meals. Control the amount you eat by serving smaller portions.
3. Eat your meals at the same time each day with no more than 4-5 hours between meals. Do not skip meals. If you are using insulin then include a small bedtime snack.
4. New research shows that sugars are no longer prohibited in diabetes meal planning. But they must be eaten in moderation. Ask your dietitian to show you how to use sweets in your diet.
5. Cut down on fat in your meals. Limit the amount you eat of: margarine, oil, avocado, nuts, seeds, olives, mayonnaise, and salad dressings. Don't eat: butter, lard, shortening, salt pork, bacon, sour cream, cream cheese, cream, coffee creamer, or fried foods. Trim all fat from meat and remove skin from poultry (chicken, turkey, etc.). Drink skim milk or low fat milk.
6. Eat foods that are high in fiber, like: cooked beans, rice, vermicelli, pasta, potatoes, peas, corn, breads, cereals, corn tortillas, fresh fruit, vegetables, crackers, and popcorn.
7. Eat less salt.
8. Ask your doctor if you can drink alcoholic beverages.

### Cómo controlar la Diabetes

- A. Planificación de Comidas
- B. Ejercicio
- C. Medicamentos

### Planificación de Comidas

1. Coma suficientes calorías para alcanzar y permanecer en un peso razonable.
2. Cuidese de no comer demasiado durante las comidas. Controle lo que come tratando de servirse porciones más pequeñas.
3. Coma a la misma hora todos los días y no deje que pasen 4-5 horas entre comidas. No omita comidas. Si se está inyectando insulina, coma algo ligero antes de acostarse.
4. Recientes investigaciones han mostrado que los azúcares ya no se prohíben en el plan de comidas para personas que tienen diabetes. Sin embargo, es muy importante que sean consumidos con moderación. Pregunte a su dietista cuál es la mejor manera de consumir azúcares en su dieta.
5. Reduzca la cantidad de grasa en sus comidas. Limite la cantidad que ingiere de: margarina, aceite, aguacate, nueces, semillas, aceitunas, mayonesa, y aderezos. No coma: mantequilla, manteca vegetal o de cerdo, "salt pork," tocino, crema agria, queso crema, crema, crema para café o comidas refritas. Remueva toda la grasa de la carne cocida y quítele el pellejo a aves como el pollo, pavo, etc. Tome leche descremada o baja en grasa.
6. Coma alimentos que contengan altas cantidades de fibra, como por ejemplo: frijoles, arroz, fideo, pastas, papas, chícharos, maíz, panes, cereales, tortillas de maíz, frutas frescas, verduras, galletas y palomitas de maíz.
7. Coma menos sal.

9. Read all food labels (see chapter 5).
10. Dietetic foods are not necessary, and may not be good for you.
11. If you go out to eat, try to choose foods in the amounts allowed in your meal plan.

### **Exercise**

Exercise can be a big help in controlling diabetes. For a person with diabetes, exercise helps in the following ways:

1. It helps lower the blood sugar.
2. The body uses insulin better.
3. It improves circulation of blood to all parts of the body.
4. It helps lower the amount of fat in the blood to a normal level and keeps it there.
5. It helps you reach and stay at a reasonable body weight.
6. It helps you feel good about yourself.

Always check with your doctor before you start any type of exercise program. He will tell you if you need to eat more calories and keep your insulin unchanged, or if you need to change insulin dose on the days you exercise. Start your exercise program slowly and increase gradually. Regular exercise is very important.

### **Medications**

#### **1. Oral hypoglycemic agents (pills)**

Pills used to lower the blood sugar are not insulin, but they help your pancreas produce insulin, or help the cells in your body use insulin more efficiently. They also improve the way your muscles use glucose, and keep your liver from making glucose. People who take pills for diabetes should follow a meal plan very carefully. Regular exercise is also important.

This group of medications is called "sulfonylurea drugs." Some names for

8. Pregunte a su doctor si puede tomar bebidas alcohólicas.
9. Lea las etiquetas de todos los alimentos (lea el capítulo 5).
10. Los alimentos dietéticos no son necesarios y tal vez no sean buenos para usted.
11. Si usted sale a comer, seleccione alimentos en las cantidades permitidas en su plan de comidas.

### **El Ejercicio**

El ejercicio puede ser de gran ayuda para controlar la diabetes. A una persona con diabetes, el ejercicio le beneficia de la manera siguiente:

1. Disminuye el azúcar en la sangre.
2. Ayuda al cuerpo a utilizar la insulina más efectivamente.
3. Mejora la circulación de la sangre en todas las partes del cuerpo.
4. Ayuda a reducir la cantidad de grasa en la sangre a un nivel normal y a mantenerla en ese nivel.
5. Le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
6. Le ayuda a sentirse mejor.

Siempre consulte con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. El le dirá si necesita usted consumir más calorías y mantener la insulina en el nivel recetado, ó si es necesario cambiar la dosis de insulina en los días que hace ejercicio. Comience su programa de ejercicio lentamente y siga aumentando gradualmente. El ejercicio regular es muy importante.

### **Medicamentos**

#### **1. Agentes hipoglicemantes (píldoras)**

Los medicamentos en píldoras que se utilizan para disminuir el azúcar en la sangre no contienen insulina, pero ayudan al páncreas a producir más insulina, o a las células del cuerpo a utilizar la insulina con más eficiencia. También ayudan a mejorar la manera en que los músculos utilizan la glucosa y ayudan a prevenir que el hígado produzca glucosa. Las personas que toman medicamentos para controlar la diabetes deben seguir un plan de comidas muy cuidadosamente. El hacer ejercicio regularmente también es muy importante.



the drugs are: Dymelor, Diabenese, Orinase, Tolinase, Micronase, Diabeta, and Glucotrol. These medications are similar, but not just alike. Their main job is to reduce blood sugar. Your doctor will decide which is best for you, if you need them.

## **2. Insulin**

Insulin is a hormone that is made in the pancreas. It is needed for the body cells to change glucose into energy. It is used by people who have Type I diabetes, or by people who have Type II and are not able to control their blood sugar levels with diet or pills. If you need insulin you must give yourself a shot every day. Your doctor can tell you how much to inject each time if you use this medication.

You do not need to refrigerate opened bottles of insulin if the temperature does not get above 85°F or go below 35°F. If you can, you should keep unopened bottles of insulin in a refrigerator.

There are different types of insulin. Your doctor will decide which type is the best to control your diabetes.

## **Social Occasions**

You can participate in special occasions if you plan ahead. Part of being sociable is eating away from home. Soon you will know your meal plan by heart and begin learning how to use more different foods. Choosing foods in a restaurant for a diabetic meal is easier when the service is "cafeteria style," where you can serve yourself. You can pick foods without gravy or potatoes, and vegetables without fat.

If you are invited to eat at a friend's house, it would be polite to let them know which foods are harmful to you. Problems usually happen with desserts that are full of sugar. Fresh fruit is a good fruit to replace sweets. Birthday cakes or pies made with cream cheese and artificial sugar are allowed. One thin slice can replace one starch/bread exchange and one fat exchange.

If your diabetes is under control, understanding your meal plan will let

Este grupo de medicamentos se llaman "sulfonylurea drugs" en inglés y son conocidos como: Dymelor, Diabenese, Orinase, Tolinase, Micronase, Diabeta y Glucotrol. Estos medicamentos son similares pero no necesariamente idénticos. Su función principal es la de reducir el azúcar en la sangre. Su doctor decidirá si usted necesita tomar estos medicamentos y le indicará cuál es el más apropiado para usted.

## **2. Insulina**

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Las células del cuerpo la necesitan para convertir el azúcar/glucosa en energía. Es utilizada por personas que tienen Diabetes del Tipo I o por personas que tienen Diabetes Tipo II y que no logran controlar los niveles de azúcar en la sangre a base de dieta o píldoras. Si usted necesita insulina, su doctor le recetará la cantidad de unidades que debe inyectarse todos los días.

No necesita refrigerar las botellas de insulina que haya abierto si la temperatura no sube a más de 85°F o baja de 35°F. Si le es posible, trate de refrigerar las botellas de insulina que aún no haya abierto.

Existen varios tipos de insulina. Su doctor le recetará la más adecuada para controlar su diabetes.

## **Ocasiones Sociales**

Usted puede participar en eventos sociales si planea con anticipación. Algunas veces el ser social significa salir a comer fuera de casa. Muy pronto usted se sabrá su plan de comidas de memoria y podrá aprender a utilizar comidas más variadas. La selección de alimentos para una comida diabética se facilita más cuando el servicio del restaurante es estilo "cafetería", donde usted mismo se puede servir. Usted puede escoger comidas sin papas o aderezos, ó verduras sin grasa.

Si sus amistades le invitan a comer, sería bueno que les explicara qué comidas le hacen daño. Generalmente los problemas se presentan con los postres que están hechos con azúcar. Una fruta fresca es un buen sustituto para reemplazar los postres con azúcar. Los pasteles o pies hechos con queso crema y azúcar artificial están permitidos. Una rebanada delgada puede sustituir un intercambio de almidón/pan y un intercambio de grasas.

you take part in almost any social activity. Very overweight people who are having problems controlling their diabetes should not make any changes to their meal plan.

### **Alcoholic Beverages**

For adults, social occasions can tempt you with alcohol. Even though your body can use alcohol without needing insulin, these drinks have a lot of calories. If you skip a meal because you plan to drink, the alcohol can make your blood sugar drop too fast.

If your doctor says you may have alcoholic drinks, choose those that are not high in carbohydrates. Beer and almost all wines contain a lot of carbohydrates. On special occasions, you may be allowed to drink a "highball" made with water and diet soda or other beverages without sugar.

A person with diabetes depends on his or her liver working well. Since drinking alcohol can cause damage to your liver, the frequent consumption of alcohol is dangerous. People who use pills to control their diabetes and drink alcohol may have a bad reaction. Symptoms of this reaction may include nausea, sweating, headaches, and a rapid heart rate. Use alcohol only with your doctor's permission, and only in the amounts allowed.

### **Alcoholic Beverages**

Beer, 12 ounces	
Regular	1 starch, 2 fat
Light	2 fat
Wine, dry, 3½ ounces	2 fat
Liquor, 1½ ounces	
Tequila, Whiskey, Rum, Vodka, Gin	3 fat
80 proof=70 calories per ounce	
90 proof=80 calories per ounce	

Si su diabetes está bajo control, el buen entendimiento de su plan de comidas le permitirá tomar parte en casi cualquier evento social. Las personas que tienen exceso de peso y que están teniendo problemas para controlar su diabetes, no deben hacer ningún cambio a su plan de comidas.

### **Bebidas Alcohólicas**

Para el adulto, las reuniones sociales pueden presentar la oportunidad para tomar bebidas alcohólicas. Aunque su cuerpo puede utilizar alcohol sin necesitar insulina, estas bebidas contienen muchas calorías. Si una persona que tiene diabetes omite comidas porque planea tomar bebidas alcohólicas, esto le va a traer problemas porque el alcohol puede hacer que el azúcar en la sangre baje muy rápidamente.

Si su doctor le permite tomar bebidas alcohólicas, escoja bebidas que no tengan altos niveles de carbohidratos. La cerveza y los vinos contienen muchos carbohidratos. En ocasiones especiales se le puede permitir tomar una bebida como el "highball" preparada con agua o refresco dietético, o tal vez otras bebidas preparadas sin azúcar.

Las personas que tienen diabetes dependen mucho del buen funcionamiento del hígado. El consumo frecuente del alcohol es peligroso porque el alcohol puede dañar al hígado. Las personas que mezclan medicamentos orales para controlar la diabetes con bebidas alcohólicas, pueden tener una mala reacción cuyos síntomas pueden ser de: náuseas, mucho sudor, dolor de cabeza y rápidas palpitaciones del corazón. Use el alcohol sólo con el permiso de su doctor y sólo en la cantidad permitida.

### **Bebidas Alcohólicas**

Cerveza, 12 onzas	
Regular	1 almidón, 2 grasas
Light (menos calorías)	2 grasas
Vino seco, 3½ onzas	2 grasas
Licores, 1½ onzas	
Tequila, Whiskey, Ron, Vodka, Ginebra	3 grasas
80 "proof"=70 calorías por onza	
90 "proof"=80 calorías por onza	

## Sick Day Diet Rules

People with diabetes should follow these rules only when they are feeling sick (fever, persistent vomiting, diarrhea, or severe nausea). It is important to eat, even if you aren't hungry. Be careful not to quit eating or drinking liquids for too long.

1. Call your doctor, because your need for insulin may change and you may need other medications. Do not stop taking your diabetes medicine without your doctor's advice!
2. Test your blood sugars more frequently, every 4 hours, especially if you are taking insulin. If your blood sugar is greater than 300mg/dc for 2-3 days, you need medical attention.
3. The only time you are allowed to have foods containing sugar is when you are having severe nausea, vomiting or diarrhea. These foods are allowed to give your body enough glucose to work with your insulin or pills. Drink 8 ounces of fluids every 1-2 hours alternating fluids with sugar such as juices and regular soft drinks with drinks that do not contain sugar such as diet soft drinks and water.
4. Eat things with salt in them, such as clear soup, tomato soup or tomato juice. Clear liquids are good because they do not make you feel bad and they help replace fluids you may have lost.
5. Try to eat foods that contain carbohydrates (breads, fruit, and milk).
6. Ask your dietician or nurse if you need more help.

## Reglas para los Días que este Enfermo

Las personas con diabetes deben seguir las siguientes reglas cuando se sientan enfermas (con fiebre, vómito que persiste, diarrea o fuertes náuseas). Es muy importante comer aunque no tenga hambre y tener cuidado de no dejar de comer o tomar líquidos por mucho tiempo.

1. Consulte con su doctor, porque su necesidad de insulina puede cambiar y puede ser que necesite otros medicamentos. No deje de tomar sus medicamentos para la diabetes sin antes consultar con su doctor!
2. Cheque sus niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia, cada cuatro horas, especialmente si usted se está inyectando insulina. Si su nivel de azúcar sobrepasa de 300 mg/dc durante 2 ó 3 días, necesita tener atención médica.
3. La única ocasión en que se le está permitido comer alimentos que contienen azúcar, es cuando tiene casos extremos de náusea, vómito o diarrea. Estos alimentos permiten dar al cuerpo la glucosa necesaria para trabajar con su insulina ó medicamentos. Tome 8 onzas de líquidos cada 1 ó 2 horas, alternando líquidos que contengan azúcar como jugos o sodas, con bebidas que no contengan azúcar, como agua o sodas dietéticas.
4. Coma alimentos que contengan sal, tales como caldo, sopa de tomate o jugo de tomate. Los líquidos claros como los caldos son buenos porque no le hacen sentirse mal y le ayudan a reemplazar los líquidos que haya perdido.
5. Trate de comer alimentos que contengan carbohidratos (panes, fruta y leche).
6. Consulte a su dietista o enfermera en caso de necesitar ayuda.

# 5 Reading Food Labels

## Cómo leer las Etiquetas de los Alimentos

Food labels list Nutrition Facts which can help you choose healthy foods. Diabetes can be better controlled by paying attention to the amount of fat, especially saturated fat and carbohydrates in your daily meal plan. Your doctor will prescribe the calorie diet for you and the diabetes educator or dietitian will explain the recommended intake of fat and carbohydrate values.

The food label gives a lot of information. There are 2 servings in the can ❶ and each serving size is equal to one cup ❶. Each serving size has 120 calories ❷ and if the whole can is eaten you'll eat 240 calories ❷, 2 servings x 120 calories. The nutrition facts on food labels are based on a 2000 calorie diet ❸.

### Fats

People with diabetes are more likely to develop heart problems. It is important to eat foods lower in fat, especially saturated fat, so as to lower your risk for heart disease. Saturated fat raises blood cholesterol.

Look at the food label for the chicken pasta. Eating one cup will equal 3 grams of total fat and 1 gram of saturated fat ❸. Subtract the grams of

Las etiquetas de los alimentos listan las substancias nutritivas que contienen los alimentos y le ayudan a seleccionar alimentos saludables. La diabetes se puede controlar mejor si se pone atención a las cantidades de grasa (especialmente grasa saturada) y de carbohidratos en su plan de comidas. Su doctor le recetará su dieta en calorías y su dietista le explicará las cantidades que se recomiendan de grasas y carbohidratos.

### Parts of the Food Label/Partes de la Etiqueta

#### Chicken Pasta/Pasta con Pollo

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (246g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	% Daily Value*
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 490 mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 6%
Calcium 4%	Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: CHICKEN BROTH • COOKED ENRICHED PASTA (WATER • DURUM FLOUR • EGG WHITE • NIACIN • IRON [FERROUS SULFATE] • THIAMINE MONONITRATE • RIBOFLAVIN) • CARROTS • CELERY • COOKED CHICKEN THIGH MEAT • CORN • CHICKEN FLAVOR (CHICKEN STOCK • MALTODEXTRIN • CHICKEN FAT • SUGAR • AUTOLYZED YEAST • SALT AND FLAVOR) • PEPPERS • CHICKEN FAT • SALT • POTASSIUM CHLORIDE • SPICE • DEHYDRATED GARLIC • TURMERIC • FLAVOR • OLEORESIN PAPRIKA • DEHYDRATED ONION.

DIET EXCHANGES PER SERVING:

1/2 Lean Meat  
1 Bread  
1 Vegetable

Diet exchanges are based on Exchange Lists for Meal Planning, ©1989, The American Diabetes Assoc., Inc. and the American Dietetic Assoc.

This meal is not a cure for heart disease and is only one part of a daily regimen for healthy living.

La etiqueta proporciona mucha información. En este ejemplo, la lata contiene 2 porciones ❶ y cada porción es igual a una taza ❶. Cada porción tiene 120 calorías ❷ y si usted se comiera toda la lata, esto equivaldría a comer un total de 240 calorías ❷, 2 porciones x 120 calorías. Los datos del contenido nutritivo se basan en una dieta de 2000 calorías ❸.

### Grasas

Las personas con diabetes tienen mayor tendencia a desarrollar enfermedades del corazón. Por eso es importante comer comidas bajas en grasas, especialmente grasas saturadas, para disminuir el riesgo de tener problemas de corazón. Las grasas saturadas aumentan el colesterol en la sangre.

Observe la etiqueta de la pasta con pollo. Comer una taza equivale a comer 3 gramos del total de grasa y 1 gramo de grasa saturada ❸. Reste los gramos de grasa de la pasta, del total de gramos de

fat in pasta from the prescribed grams of fat left for you to eat during the rest of the day.

## **Carbohydrates**

People with diabetes must pay attention to carbohydrates because carbohydrates turn into blood glucose.

One serving of the chicken pasta provides 18 grams of total carbohydrates with 1 gram of dietary fiber ④. Subtract these figures from your prescribed daily allowances. Look at sugars. One serving has no grams ④ which means there are no natural or added sugars present.

Remember to consult with your doctor or dietitian if you need help!

If you follow the *Exchange Lists for Meal Planning*, the serving size on the label may not be the same as the serving size of an exchange.

A one cup serving of the chicken pasta contains a ½ lean meat exchange, one starch and one vegetable exchange ⑤.

Use food labels to make healthy food choices!

grasa recetados que le quedan para comer el resto del día.

## **Carbohidratos**

Las personas con diabetes deben de poner mucha atención a los carbohidratos, porque estos se convierten en glucosa en la sangre.

Una porción de la pasta con pollo le proporciona 18 gramos del total de carbohidratos y un gramo de fibra ④. Reste estas cifras del total que le fueron recetados al día. Observe los azúcares. Por ejemplo, una porción no tiene ningún gramo de azúcar ④, lo cual significa que no hay azúcares naturales o artificiales.

Recuerde que debe consultar a su doctor o dietista en caso de necesitar ayuda!

Si usted sigue las *Listas de Intercambios para Planificación de Comidas*, debe saber que la porción que viene en la etiqueta puede que no sea la misma que la porción de un intercambio.

En el ejemplo, una porción de la pasta con pollo contiene ½ intercambio de carne baja en grasa, 1 almidón y 1 verdura de intercambio ⑤.

Utilice las etiquetas para escoger comidas que sean saludables!

# **6 Special Instructions**

## **Instrucciones Especiales**

---