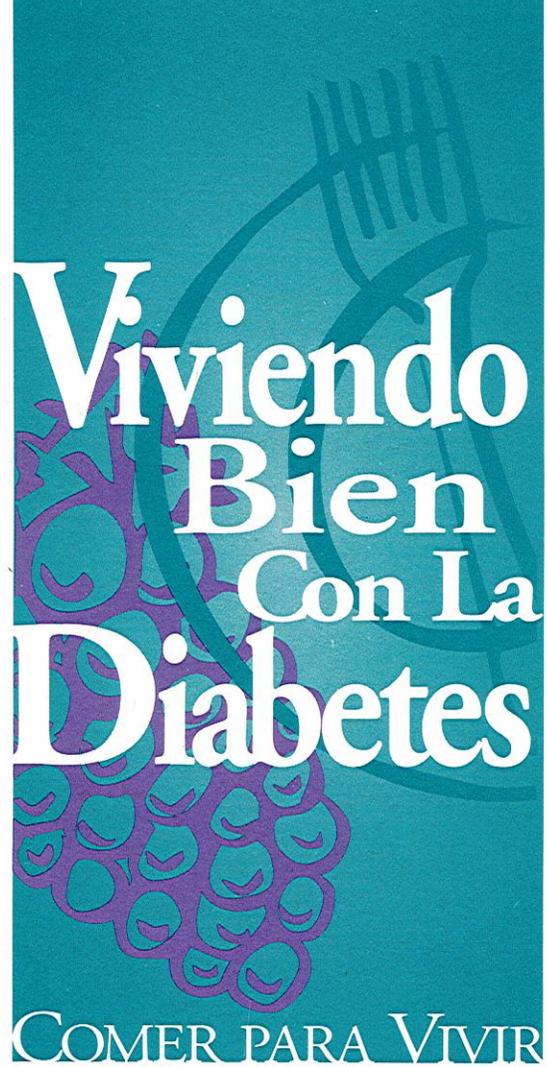


COMER PARA VIVIR



Viviendo  
Bien  
Con La  
Diabetes

COMER PARA VIVIR



## ÍNDICE

Viviendo Bien Con la Diabetes .....	Página 2
Para Empezar .....	Página 3
Pirámide Alimentaria .....	Páginas 4-5
Granos/Frijoles/Verduras Amiláceas .....	Páginas 6-7
Verduras .....	Página 8
Frutas .....	Página 9
Carnes y Otros .....	Páginas 10-11
Leche .....	Página 12
Grasas .....	Página 13
Alimentos Gratis y Alimentos Adicionales .....	Página 14
Postres/Dulces y Alcohol .....	Página 15
Viviendo Bien con la Diabetes .....	Página 16
Su Plan de Comidas .....	Página 17
Diario de Sus Comidas .....	Páginas 18-19
La Azúcar Baja en la Sangre .....	Página 20
Información Sobre la Salud .....	Página 21





Como persona que tiene diabetes, usted puede aprender a preparar su comida para sentirse bien todo el tiempo. Un plan de comidas saludables le ayudará a controlar la diabetes, le ayudará a mantener un peso sano y le hará sentirse mejor.

Primero, debe hablar con su médico, nutricionista o enfermera. Ellos le ayudarán a preparar un plan de comidas saludables que puede seguir.

### **USTED PUEDE CONTROLAR LA DIABETES UN DÍA A LA VEZ:**

- **Comiendo de una manera saludable.**
- **Tomando la medicina que su médico le ha recetado.**
- **Haciendo ejercicios todos los días.**
- **Perdiendo peso (si es necesario).**
- **Siguiendo los consejos de su médico.**



**L**a Pirámide Alimentaria es fácil de comprender y le ayudará a planear sus comidas. La pirámide muestra grupos de alimentos y sugiere las porciones\*. Usted debe comer más cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos cantidad de los alimentos en la punta de la pirámide. Cuando planee sus comidas, recuerde que es importante comer una variedad de alimentos.

El primer paso es aprender qué alimentos pertenecen a cada grupo.

\* Consulte con su nutricionista acerca de la cantidad de alimentos en cada grupo que lo mantendrán sano y sintiéndose bien.

¿Sabía que el maíz se encuentra en el mismo grupo que el pan y las pastas (y no en el grupo de las verduras)?

GRASAS,  
DULCES/POSTRES  
Y ALCOHOL  
Sólo un poquito

LECHE  
porciones  
por día

CARNES  
Y OTROS  
2-3 porciones  
por día

VERDURAS  
porciones  
por día

FRUTAS  
3-4 porciones  
por día

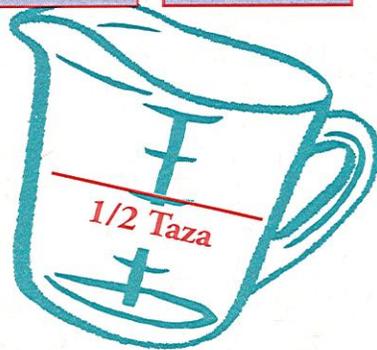
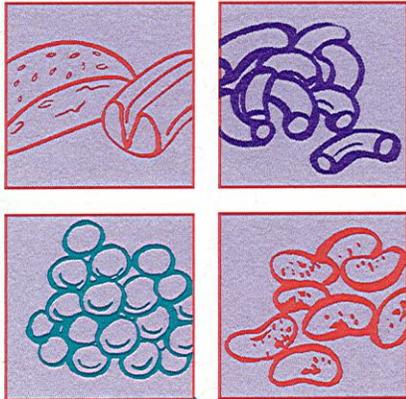
GRANOS/FRIJOLES/  
VERDURAS AMILÁCEAS  
6 porciones o más  
por día

**Nota: La Pirámide Alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos se ha modificado para el uso de personas con diabetes.**

# GRANOS/FRIJOLES/ VERDURAS AMILÁCEAS <sup>6</sup> porciones o más por día

## ¿Cuánto es una porción?

Cuando una persona tiene diabetes, debe comer de manera saludable. Debe de saber lo que es una “porción”. Al principio, tendrá que medir su comida después de cocinarla, usando tazas y cucharas graduadas. Después de un tiempo, se acostumbrará a la cantidad de una porción y no tendrá que medirla.



Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de almidón:

1/2 panecillo para hamburguesas o perros calientes

1/2 taza de pastas (espagueti, fideos, conchitas)



1/2 taza de maíz (elote), papas, o chícharos



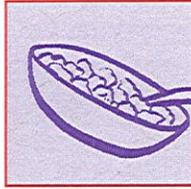
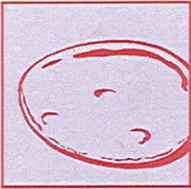
1/3 taza de frijoles cocidos (como frijoles pintos, rojos, o garbanzos), sin grasa u otros guisantes





Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de almidón:

1 rebanada de pan (trigo o blanco)



1 tortilla de harina de trigo (también una porción de grasa)

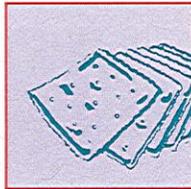


1 tortilla de harina de maíz de unos 15 centímetros

3/4 de taza de cereal seco 

1/2 taza de cereal cocido 

3 tazas de palomitas (sin grasa)   



1/3 de taza de arroz cocido 

6 galletas de soda tipo Saltine o en forma de animales



1/2 taza de maíz (elote) 

1 taza de calabacita de cáscara dura (calabaza vinatera o de San Roque [butternut] o en forma de bellota [acorn]) 

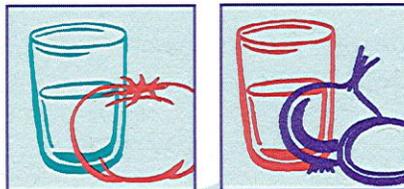
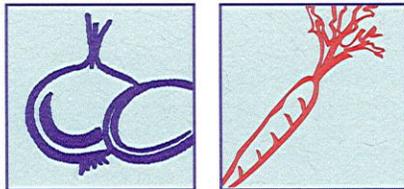
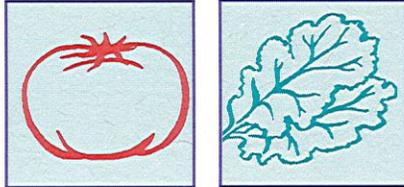
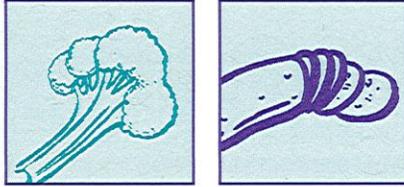
3 cuadros de galletas de harina de trigo entero o de centeno



### CONSEJOS:

- Coma panes bajos en grasa como bagels, tortillas de maíz y pan pita.
- Pruebe pretzels como bocadillo: 3/4 de una onza (21 gramos) o 12 pretzels equivalen a una porción de pan.

# VERDURAS



Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de verduras:

1 taza de verduras crudas   
(brócoli, zanahorias, pepinos, tomates o calabacitas [zucchini])

1/2 taza de verduras cocidas   
(espinacas y acelgas, zanahorias, brócoli, coliflor, remolacha/betabel)

1/2 taza de jugo de verduras   
o de tomate

## VERDURAS

3-5 porciones  
por día

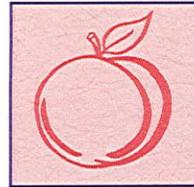
### CONSEJOS:

- Las verduras frescas y congeladas por lo general contienen menos sal que las verduras en lata.
- Puede obtener la vitamina C natural comiendo brócoli, espinacas, tomates y chiles dulces o picosos.

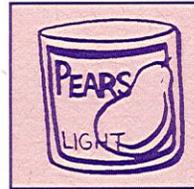
# FRUTAS

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de frutas:

1 fruta fresca de tamaño mediano



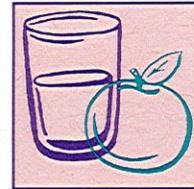
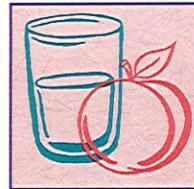
1/2 taza de fruta en lata en jugo natural, sin azúcar o en jarabe extra ligero



1/4 taza de frutas secas



1/2 taza de jugo de fruta



1 taza de sandía, melón o papaya en trocitos



## CONSEJOS:

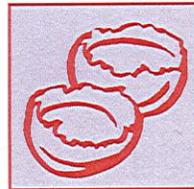
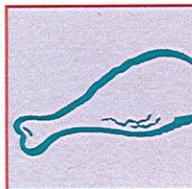
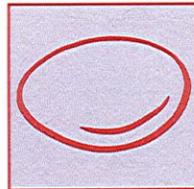
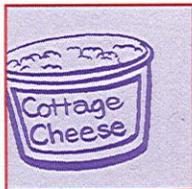
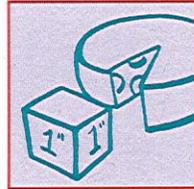
- Las frutas enteras satisfacen más que el jugo de fruta y contienen más fibra.
- Lea la etiqueta en la lata de fruta para estar seguro de que no se le ha agregado azúcar. Evite la fruta en jarabes espesos — tiene mucha azúcar.
- Naranjas, melones, toronjas y fresas son buenas fuentes de vitamina C.

## FRUTAS

3-4 porciones  
por día



## CARNES Y OTROS



Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de carne: (la porción promedio es de 3 oz.)

1 chuleta de cerdo mediana

1 pierna y muslo o 1 pechuga de pollo

1/4 libra de carne molida sin grasa (como del tamaño de un mazo de naipes o la palma de su mano)

1 filete de pescado empanizado

Los siguientes ejemplos son equivalentes a una onza de carne:

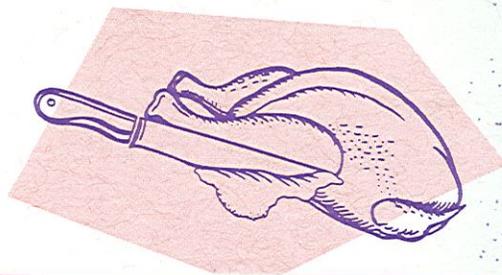
1/4 taza de requesón 

1 onza de queso con grasa reducida/ queso parcialmente descremado

1 huevo o 2 claras de huevo

1/4 taza de atún o salmón 

CARNE Y  
OTROS  
2-3 porciones  
por día



### CONSEJOS:

- Quite toda la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Quite toda la piel del pollo o pavo.
- Cocine la carne al horno o a la parrilla en vez de freírla.
- Escurra la grasa de la carne molida antes de agregar salsas o sazón.
- Sazone la carne con hierbas y especias como ajo, cebollas, chiles, tomates o cilantro.
- Elija carnes reducidas de grasa como carne magra de res, pollo y pescado.
- Evite las carnes altas en grasa como chorizos, salchichas, salchichón y costillas de cerdo.

# LECHE

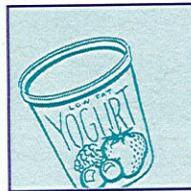
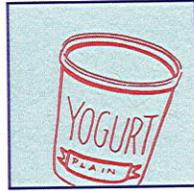
Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de leche:

1 taza leche descremada o reducida de grasa (8 onzas - 250 ml) 

1 taza de yogurt sin frutas o sabores (8 onzas - 250 ml) 

1 taza de yogurt con sabor a fruta sin azúcar, bajo en grasa o sin grasa 

1 taza de suero de leche reducida de grasa 



1 Taza de Leche = 8oz.

**LECHE**  
2-3 porciones por día

¿Ha medido el vaso de leche que usa?  
Llene una taza graduada (8 onzas - 250 ml) con agua. Vierta esa agua en el vaso y vea hasta donde se llena.

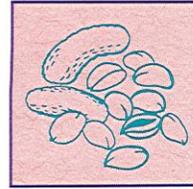
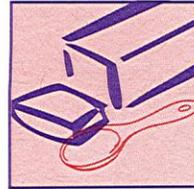
## CONSEJOS:

- Elija productos bajos en grasa o libres de grasa como leche descremada y el yogurt.
- La leche y el yogurt son buenas fuentes de calcio y de proteína.

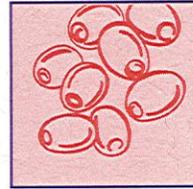
# GRASAS

Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de grasa:

1 cucharadita de mantequilla, o manteca



1 cucharadita de mayonesa



1 cucharadita de aceite vegetal



10 cacahuates

1 cucharada de queso crema

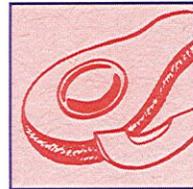


8 aceitunas negras

1 cucharada de aderezo para ensaladas (de cualquier tipo)



2 cucharadas de crema agria



1/8 de aguacate (un trozo pequeño)

2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete



 = 1 cucharadita

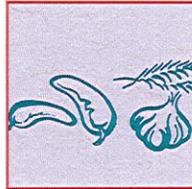
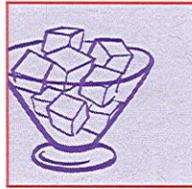
 = 1 cucharada

**GRASAS**  
Sólo un poquito

## CONSEJOS:

- Todas las grasas tienen muchas calorías.
- Las grasas saturadas son las peores para ingerir: Evite comer mantequilla, tocino, crema y crema y leche, nata agria, cerdo salado, y manteca de cerdo.

## ALIMENTOS GRATIS



Estos alimentos no suben el azúcar en la sangre y usted los puede comer como alimentos "gratis" las veces que quiera.

Agua (tome mucha)

Postre de gelatina y paletas de helado sin azúcar

Café, té, y bebidas sin azúcar

Espicias y condimentos como ajo, chile o hierbas (perejil, comino, cilantro, romero, albahaca, orégano, salvia, hierba buena)

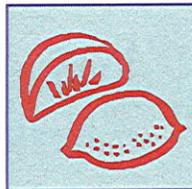
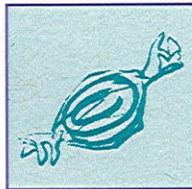
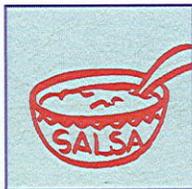
Sustitutos del azúcar

Ensalada de lechuga

Pepinos y apio

Mostaza, Vinagre

## ALIMENTOS ADICIONALES



Esta es una lista de alimentos que usted puede comer hasta tres veces al día como extras. NO coma las tres porciones a la misma vez, porque podrían afectar el nivel de azúcar en su sangre.

1/4 taza de salsa picante 

1 cucharadita de leche en polvo descremada 

1 cucharada de queso crema sin grasa o de nata agria reducida de grasa 

1 caramelo redondo duro sin azúcar

1 cucharada de salsa de tomate, mayonesa o aderezo sin grasa 

Jugo de limón

1-2 cucharaditas de mermelada o jalea (reducida de azúcar) 

 = 1 cucharadita

 = 1 cucharada

## DULCES/POSTRES

Consulte con su médico o nutricionista para ver si puede comer dulces/postres y beber alcohol.

Coma dulces/postres únicamente si la diabetes está bajo buen control. Si usted come algo dulce, omita un almidón. Por ejemplo, si come un pequeño trozo de pastel, cómase una rebanada de pan menos en esa comida.

## ALCOHOL

Si su médico lo aprueba, puede beber una bebida alcohólica. Nunca beba alcohol con el estómago vacío.

1 bebida alcohólica = 12 onzas (375 ml) de cerveza  
5 onzas (150 ml) de vino  
1-1/2 onza (37.5 ml) de whisky  
o vodka



# VIVIENDO BIEN CON LA DIABETES...

## CONSEJOS PARA COMER BIEN

- Su comida debe encajar con las comidas que prepara para su familia. La dieta para diabéticos no necesita ser muy diferente a una dieta normal y saludable.
- Coma una variedad de alimentos.
- Coma y beba alimentos bajos en grasa.
- No se salte comidas.
- Desayune. Usted necesita algo a primera hora de la mañana.
- Coma sus comidas y bocadillos a la misma hora todos los días. Eso le ayudará a mantener el equilibrio del azúcar en la sangre.
- Use menos sal.



## CONSEJOS PARA VIVIR BIEN

- Si come en un restaurante y las porciones son demasiado grandes, pida una bolsa o caja para llevarse las sobras a casa.
- Anote los alimentos que come todos los días. Preste atención a lo que come.
- Cuando va a la tienda, haga sus compras con una lista. No haga compras cuando tiene hambre.
- Aumente sus actividades físicas. Camine 10 minutos o más por día. Trabaje en el jardín, ande en bicicleta, nade, baile o juegue con su familia.
- Llame a la Línea Directa sobre Nutrición del Consumidor de la Asociación Americana Dietética al **1-800-366-1655**.

# CÓMO JUNTARLO TODO

## SU PLAN DE COMIDAS

Ahora que entiende la manera de agrupar los alimentos y cómo calcular el tamaño de una porción, está listo para cocinar comidas en base al plan de comidas recomendado por su médico, nutricionista, u otro profesional de atención a la salud.

La nutricionista anotará el número de porciones que usted necesita para su plan diario de comidas en esta Pirámide Alimentaria.



En las páginas que siguen, anote los alimentos que ha escogido para vivir con buena salud...

# DIARIO DE SUS COMIDAS

DÍA 1

DÍA 2

Grupo Alimentario	Número de porciones	Alimentos seleccionados	Grupo Alimentario	Número de porciones	
<b>Desayuno</b>			<b>Desayuno</b>		
Almidones/Panes			Almidones/Panes		
Carnes			Carnes		
Verduras			Verduras		
Frutas			Frutas		
Leche			Leche		
Grasas			Grasas		
<b>Bocadillo de la mañana</b>			<b>Bocadillo de la mañana</b>		
<b>Al Mediodía</b>			<b>Al Mediodía</b>		
Almidones/Panes			Almidones/Panes		
Carnes			Carnes		
Verduras			Verduras		
Frutas			Frutas		
Leche			Leche		
Grasas			Grasas		
<b>Bocadillo de la tarde</b>			<b>Bocadillo de la tarde</b>		
<b>Cena</b>			<b>Cena</b>		
Almidones/Panes			Almidones/Panes		
Carnes			Carnes		
Verduras			Verduras		
Frutas			Frutas		
Leche			Leche		
Grasas			Grasas		
<b>Bocadillo de la noche</b>			<b>Bocadillo de la noche</b>		

### D Í A 3

Alimentos seleccionados	Grupo Alimentario	Número de porciones	Alimentos seleccionados
<b>Desayuno</b>			
	Almidones/Panes		
	Carnes		
	Verduras		
	Frutas		
	Leche		
	Grasas		
<b>Bocadillo de la mañana</b>			
<b>Al Mediodía</b>			
	Almidones/Panes		
	Carnes		
	Verduras		
	Frutas		
	Leche		
	Grasas		
<b>Bocadillo de la tarde</b>			
<b>Cena</b>			
	Almidones/Panes		
	Carnes		
	Verduras		
	Frutas		
	Leche		
	Grasas		
<b>Bocadillo de la noche</b>			

## LA AZÚCAR BAJA EN LA SANGRE

Su nivel de azúcar le bajará si se salta una comida, hace mucho ejercicio, or si toma demasiada cantidad de medicina. Cuando su nivel de azúcar baja mucho, es posible comensar a sentirse mal.

### Si se siente con:

- temblor.
- sudor.
- mareo.
- palidez.
- adormecimiento o cosquilleo en los labios...

### Inmediatamente:

- beba 1/2 taza de leche, o
- beba 1/2 taza de jugo de fruta, o
- beba 1/2 taza de soda o agua gaseosa, o
- coma una naranja fresca, o
- coma cinco caramelos duros pequeños, o
- mastique 2 tabletas de glucosa

Después de comer o beber, espere 15 minutos y mídase el nivel de azúcar en la sangre. Si continúa por debajo de lo normal, beba otra 1/2 taza de jugo o de soda.

Espere 15 minutos y mídase otra vez para ver si el nivel de su azúcar en la sangre ha vuelto a lo normal.

Si su nivel sigue debajo de lo normal llame al 911. También, llame a su médico.





Texas Department of Health • 1100 West 49th Street • Austin, Texas 78756-3119 • (512) 458-7490  
Stock No. 10-24A 11/01