

Resource ID#: 4794

I Have Diabetes: What Should I Eat?/Tengo
Diabetes: ¿Que Debo Comer?

National Diabetes Information Clearinghouse

I Have Diabetes: What Should I Eat?



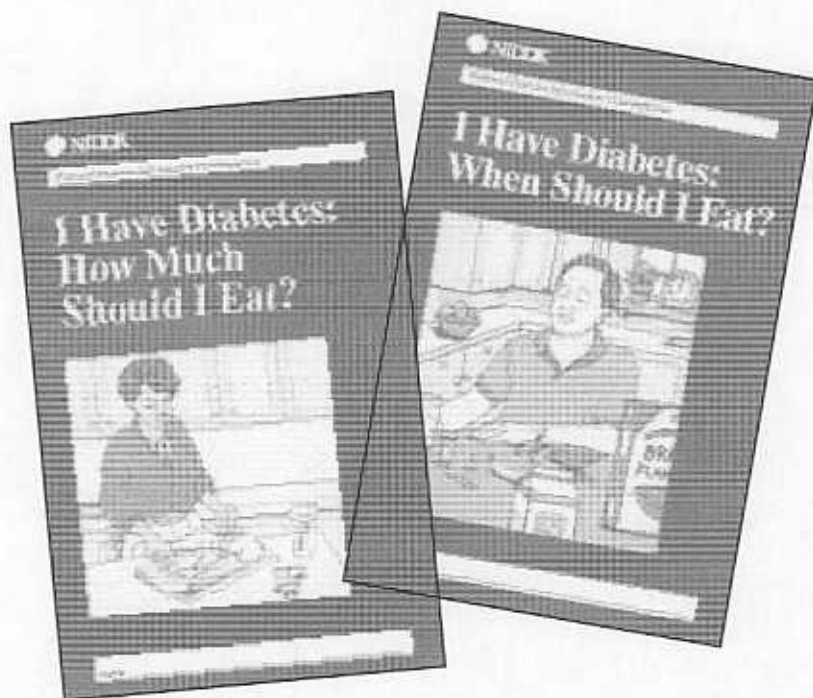
Name _____

Two other booklets can help you learn more about food and diabetes:

- *I Have Diabetes: How Much Should I Eat?*
- *I Have Diabetes: When Should I Eat?*

For free copies of these booklets:

- Call the National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) at (301) 654-3327.
- Write to NDIC, 1 Information Way, Bethesda, MD 20892-3560.
- E-mail NDIC at ndic@info.niddk.nih.gov.
- Look at these booklets online at <http://www.niddk.nih.gov> under "Health Information."

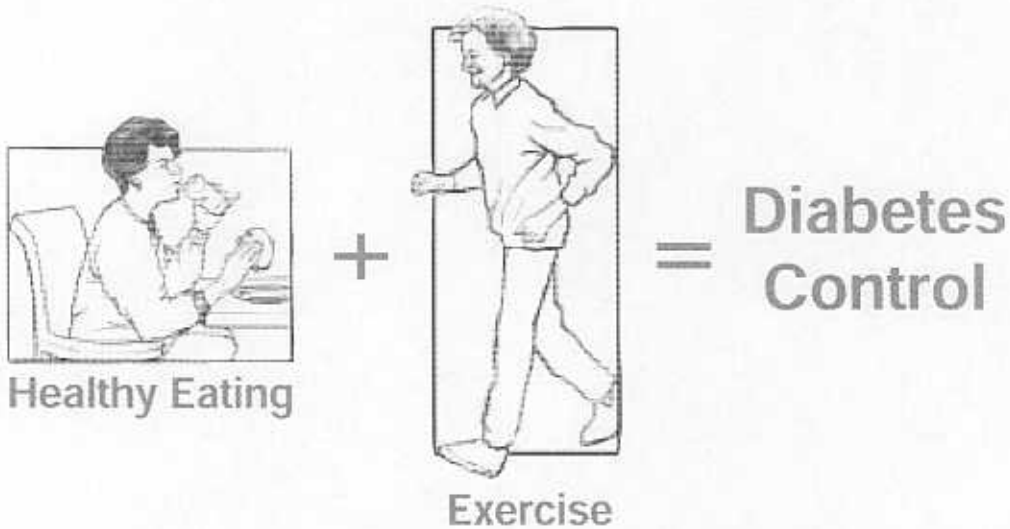


How Can I Control My Diabetes?

You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough exercise, and stay at a healthy weight.

A healthy weight also helps you control your blood fats and lower your blood pressure.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.





1. How much do you weigh? _____
2. What is a healthy weight for you? _____
(Ask your doctor or diabetes teacher if you don't know.)
3. Do you need to lose weight? _____
4. What are two food habits you can change to get to or stay at a healthier weight? _____

5. Do you exercise? **Yes** or **No** (circle one)
6. If you exercise, what do you do? _____

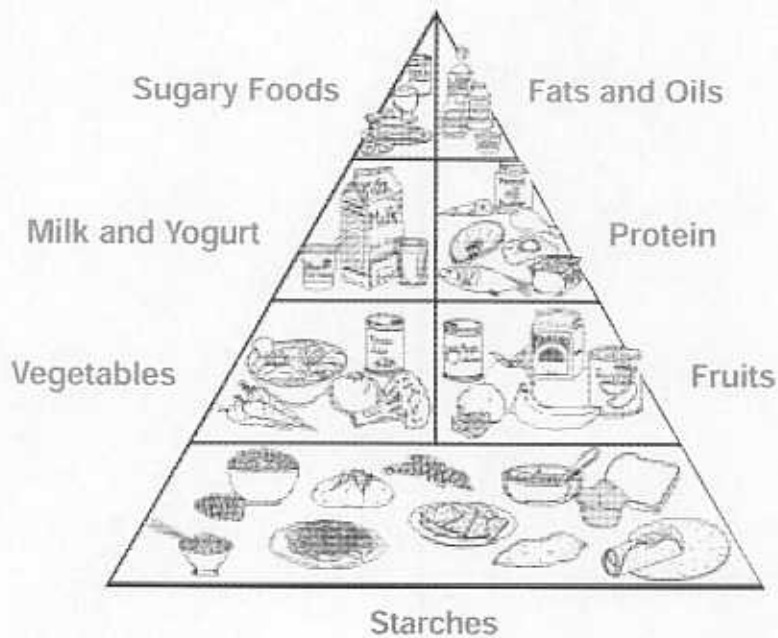
7. How often do you exercise? _____

8. How many minutes do you exercise each time? _____

9. Do you need to exercise more? **Yes** or **No**
(circle one)
10. What are two changes you can make to get more exercise?

How Can I Eat Healthy?

Using the food pyramid helps you eat a variety of healthy foods. When you eat different foods, you get the vitamins and minerals you need.

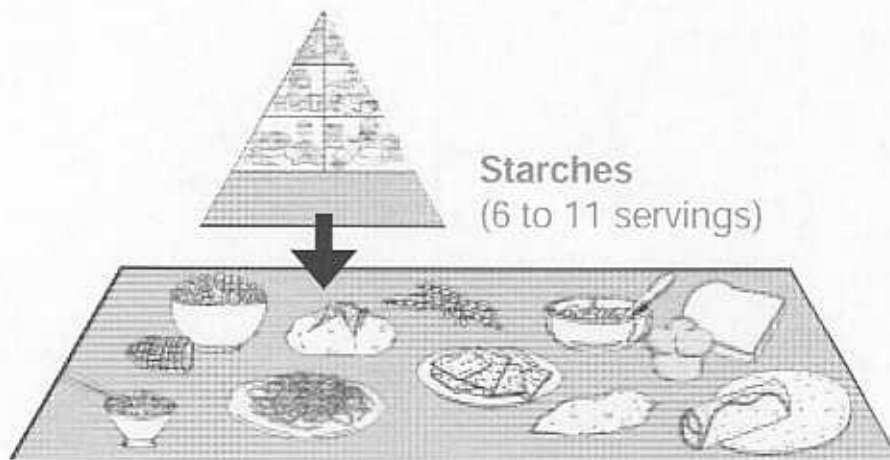


Eat different foods from each group each day. See how to do this in the example below.

	Day 1	Day 2
Fruit:	apple orange	banana mango
Vegetable:	broccoli	salad green beans

What Are Starches?

Starches are bread, grains, cereal, pasta, or starchy vegetables. Eat some starches at each meal. People might tell you not to eat many starches, but that is no longer correct advice. Eating starches is healthy for everyone, including people with diabetes.



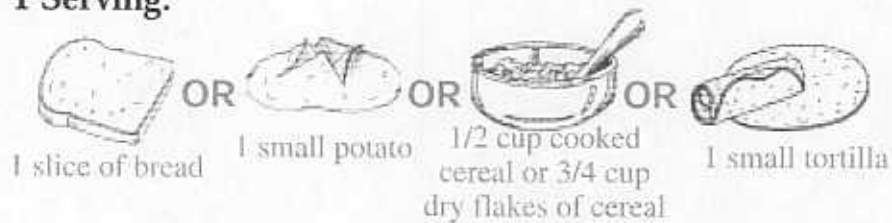
The number of servings you should eat each day depends on

- The calories you need.
- Your diabetes treatment plan.

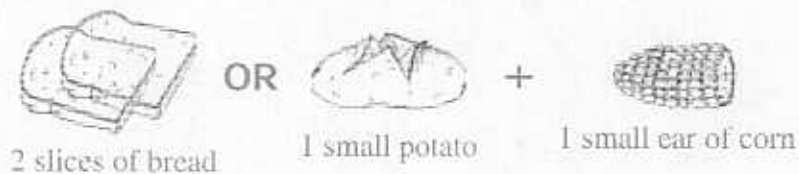
Starches give your body energy, vitamins and minerals, and fiber. Whole grain starches are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements.

How Much Is a Serving of Starch?

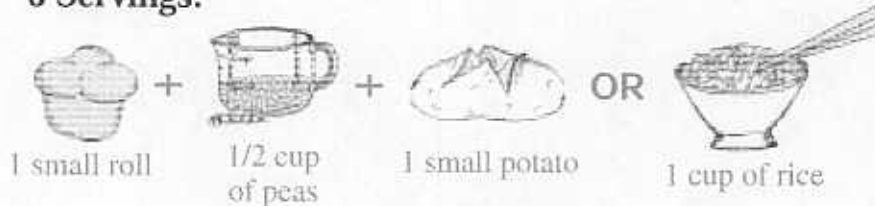
1 Serving:



2 Servings:



3 Servings:



You might need to eat one, two, or three starch servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose several different starches or have two or three servings of one starch.

What Are Healthier Ways to Buy, Cook, and Eat Starches?

- Buy whole grain breads and cereals.

- Eat fewer fried and high-fat starches such as regular tortilla chips and potato chips, french fries, pastries, biscuits, or muffins.



- Use low-fat or fat-free yogurt or fat-free sour cream instead of regular sour cream on a baked potato.

- Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.

- Use the low-fat or fat-free substitutes such as low-fat mayonnaise or light margarine on bread, rolls, or toast.



- Use vegetable oil spray instead of oil, shortening, butter, or margarine.

- Cook or eat cereal with fat-free (skim) or low-fat (1%) milk.

- Use no-sugar jelly, low-fat or fat-free cottage cheese, nonfat yogurt, or salsa.



1. What starches do you eat? _____

2. What starches do you like best? _____

3. How do you cook and eat starches? _____

4. Name two starch servings you might choose for
breakfast: _____

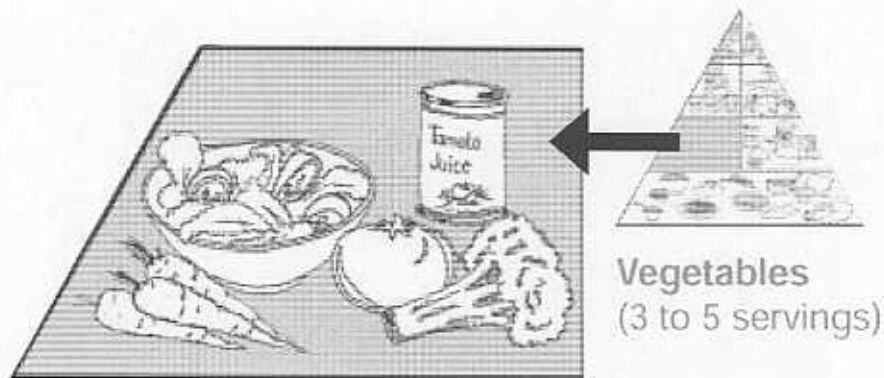
dinner: _____

5. Write down two things you can do to buy,
cook, or eat starches in healthier ways.



What Are Vegetables?

Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables every day. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber, with very few calories.



The number of servings you should eat each day depends on

- The calories you need.
- How you take care of your diabetes.

How Much Is a Serving of Vegetables?

1 Serving:



1/2 cup carrots

OR



1/2 cup cooked green beans

2 Servings:



1/2 cup carrots

+



1 cup salad

OR



1/2 cup vegetable juice

+



1/2 cup cooked green beans

3 Servings:



1/2 cup cooked greens

+



1/2 cup cooked green beans and 1 small tomato

OR



1/2 cup broccoli

+



1 cup tomato sauce

You might need to eat one, two, or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose a few different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

What Are Healthier Ways To Buy, Cook, and Eat Vegetables?

Eat raw and cooked vegetables with little or no fat. You can cook and eat vegetables without any fat.

- Try low-fat or fat-free salad dressing on raw vegetables or salads.
- Steam vegetables using a small amount of water or low-fat broth.
- Mix in some chopped onion or garlic.
- Use a little vinegar or some lemon or lime juice.
- Add a small piece of lean ham or smoked turkey.
- Sprinkle with herbs and spices. These flavorings add almost no fat or calories.

If you do use a small amount of fat, use canola oil, olive oil, or tub margarine instead of fat from meat, butter, or shortening.





1. What raw vegetables do you eat?

2. What cooked vegetables do you eat?

3. What vegetables do you like best?

4. How do you cook and eat vegetables?

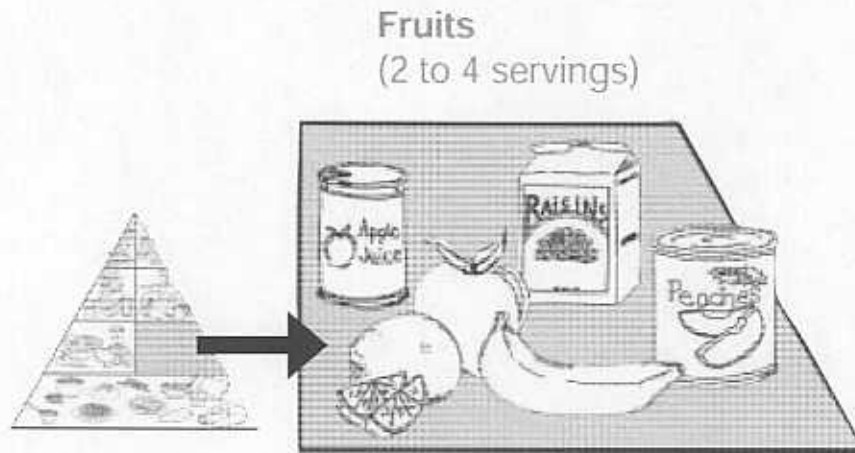
5. Name two vegetable servings you might choose for lunch: _____

dinner: _____

6. Write down two things you can do to buy, cook, or eat vegetables in healthier ways.

What Are Fruits?

Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals, and fiber.



The number of servings you should eat each day depends on

- The calories you need.
- How you take care of your diabetes.

How Much Is a Serving of Fruit?

1 Serving:



1 small apple

OR



1/2 cup juice

OR



1/2 grapefruit

2 Servings:



1 banana

OR



1/2 cup orange juice

+



1 1/4 cup whole strawberries

You might need to eat one or two fruit servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of fruits or have two servings of one fruit.

How Should I Eat Fruit?

Eat fruits raw, as juice with no sugar added, canned in their own juice, or dried.

- Buy smaller pieces of fruit.
- Eat pieces of fruit rather than drinking fruit juice. Pieces of fruit are more filling.
- Buy fruit juice that is 100-percent juice with no added sugar.
- Drink fruit juice in small amounts.
- Save high-sugar and high-fat fruit desserts such as peach cobbler or cherry pie for special occasions.



1. What fruits do you eat? _____

2. What fruits do you like best? _____

3. How do you buy and eat fruits?

4. Name two fruit servings you might choose for
breakfast: _____

dinner: _____

5. Write down two things you can do to buy,
cook, or eat fruits in healthier ways.

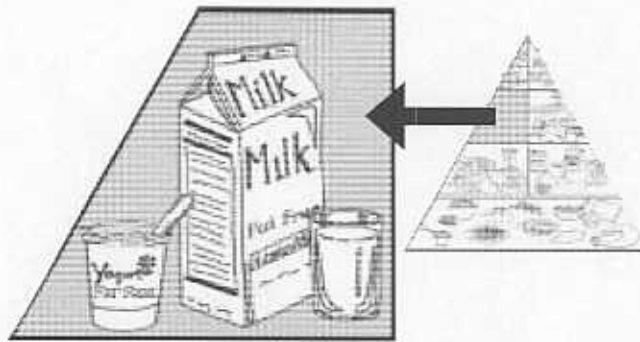


What Are Milk and Yogurt Foods?

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat, and cholesterol.

Milk and Yogurt
(2 to 3 servings)



The number of servings you should eat each day depends on

- The calories you need.
- How you take care of your diabetes.

Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.

How Much Is a Serving of Milk and Yogurt?

1 Serving:



1 cup fat-free plain yogurt

OR



1 cup skim milk

1. Do you eat milk and yogurt? _____

2. What types of milk and yogurt do you buy?

3. Name one milk or yogurt serving you might choose for

breakfast: _____

dinner: _____

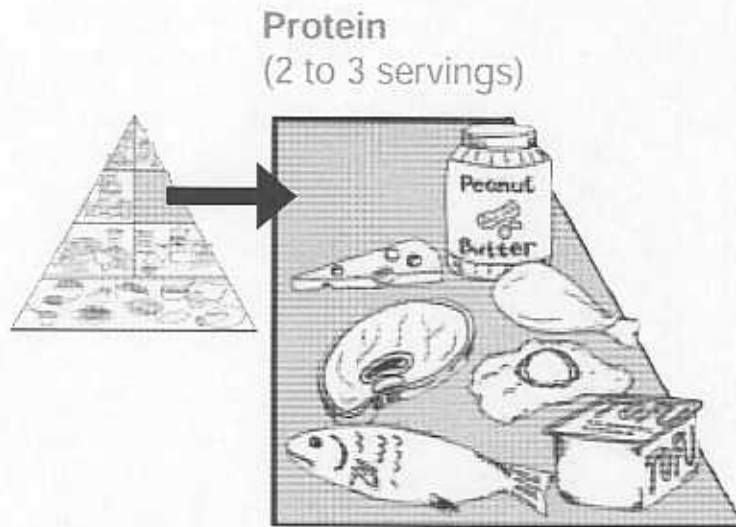
4. Write down two things you can do to buy, cook, or eat milk or yogurt in healthier ways.



What Are Protein Foods?

Protein foods are meat, poultry, eggs, cheese, fish, and tofu. Eat small amounts of some of these foods each day.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.



The number of servings you should eat each day depends on

- The calories you need.
- How you take care of your diabetes.

How Much Is a Serving of Protein Food?

1 Serving:



2 to 3 ounces of
cooked fish

OR



2 to 3 ounces of
cooked chicken

OR



2 ounces
of cheese

OR



4 ounces
(1/2 cup)
of tofu

The serving size you eat now may be too big.

One serving should weigh between 2 and 3 ounces
after cooking, about the size of a deck of cards.

What Are Healthier Ways To Buy, Cook, and Eat Protein Foods?

- Buy cuts of beef, pork, ham, and lamb that have only a little fat on them. Trim off extra fat.
- Eat chicken or turkey without the skin.
- Cook protein foods in low-fat ways:
 - Broil.
 - Grill.
 - Stir-fry.
 - Roast.
 - Steam.
 - Stew.



- To add more flavor, use vinegars, lemon juice, soy or teriyaki sauce, salsa, ketchup, barbecue sauce, and herbs and spices.
- Cook eggs with a small amount of fat.
- Eat small amounts of nuts, peanut butter, fried chicken, fish, or shellfish. They are high in fat.



1. What protein foods do you eat? _____

2. What protein foods do you like best? _____

3. What cuts of beef, pork and ham, and lamb do you buy? _____

4. How do you cook your meats, poultry, fish, and eggs? _____

5. Name one protein food serving you might choose for

lunch: _____

dinner: _____

6. Write down two things you can do to buy, cook, or eat protein foods in healthier ways.

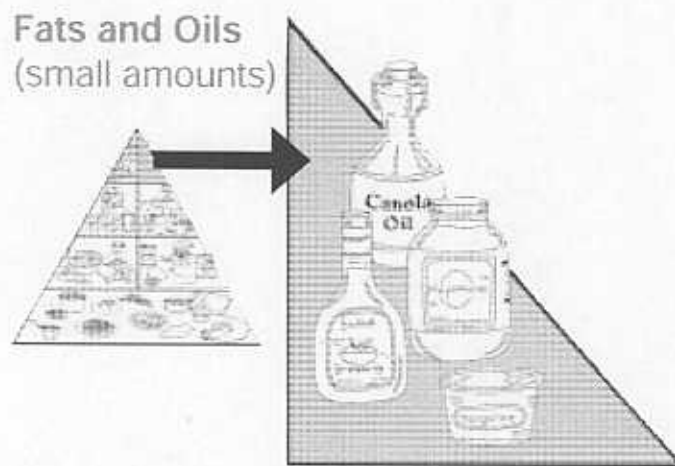


What Are Fats and Oils?

You find the fats and oils section at the tip of the pyramid. This tells you to eat small amounts of fats and oils because they have lots of calories. Some fats and oils also contain saturated fats and cholesterol that are not good for you.

You also get fat from other foods such as meats and some dairy foods.

High-fat food is tempting. But eating small amounts of high-fat food will help you lose weight, keep your blood sugar and blood fats under control, and lower your blood pressure.



How Much Is a Serving of Fat or Oil?

1 Serving:



1 strip of bacon

OR



1 teaspoon oil

2 Servings:



1 tablespoon
regular salad dressing

OR



2 tablespoons
light salad dressing

+



1 tablespoon
light mayonnaise

Your meals may include one or two servings of fat.



1. What high-fat foods do you eat? _____

2. What fats do you use when you cook? _____

3. What fats do you use on foods when you eat them? _____

4. What two changes can you make to buy lower fat foods? _____

5. Name one fat or oil serving you might choose for

lunch: _____

dinner: _____

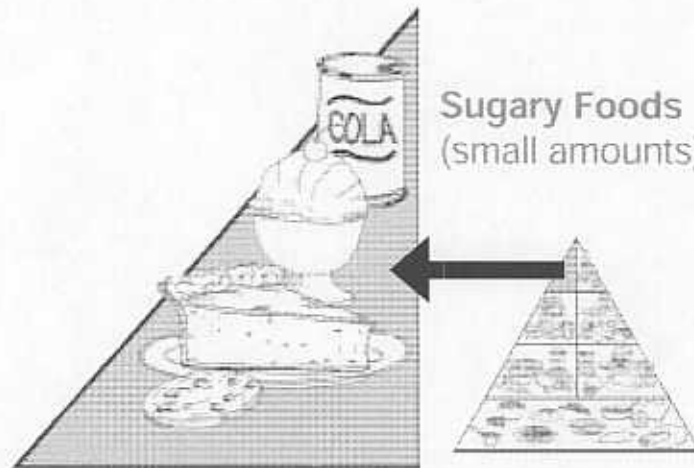
6. Write down two things you can do to buy, cook, or eat less fat. _____

What Are Sugary Foods?

You find the sugary foods and sweets section at the tip of the pyramid. This tells you to eat small amounts of sugary foods.

Sugary foods have calories and do not have much nutrition. Sugary foods have lots of calories. Some sugary foods are also high in fat—like cakes, pies, and cookies. They also may contain saturated fats and cholesterol.

Sugary foods and sweets are tempting. But eating small amounts of sugary foods will help you lose weight, keep your blood sugar under control, control your blood fats, and lower your blood pressure.



How Much Is a Serving of Sugary Foods and Sweets?

1 Serving:



OR



OR



OR



Once in a while you can eat a serving of a sugary food. Talk to your diabetes teacher about how to fit sugary foods into your meal plan.



1. What sugary foods do you eat?

2. What are your favorite sugary foods?

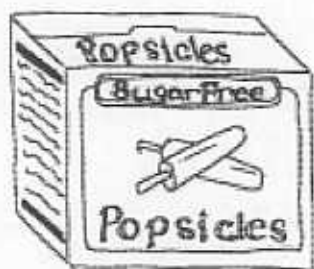
3. What two changes can you make to eat fewer sugary foods?

How Can I Satisfy My Sweet Tooth?

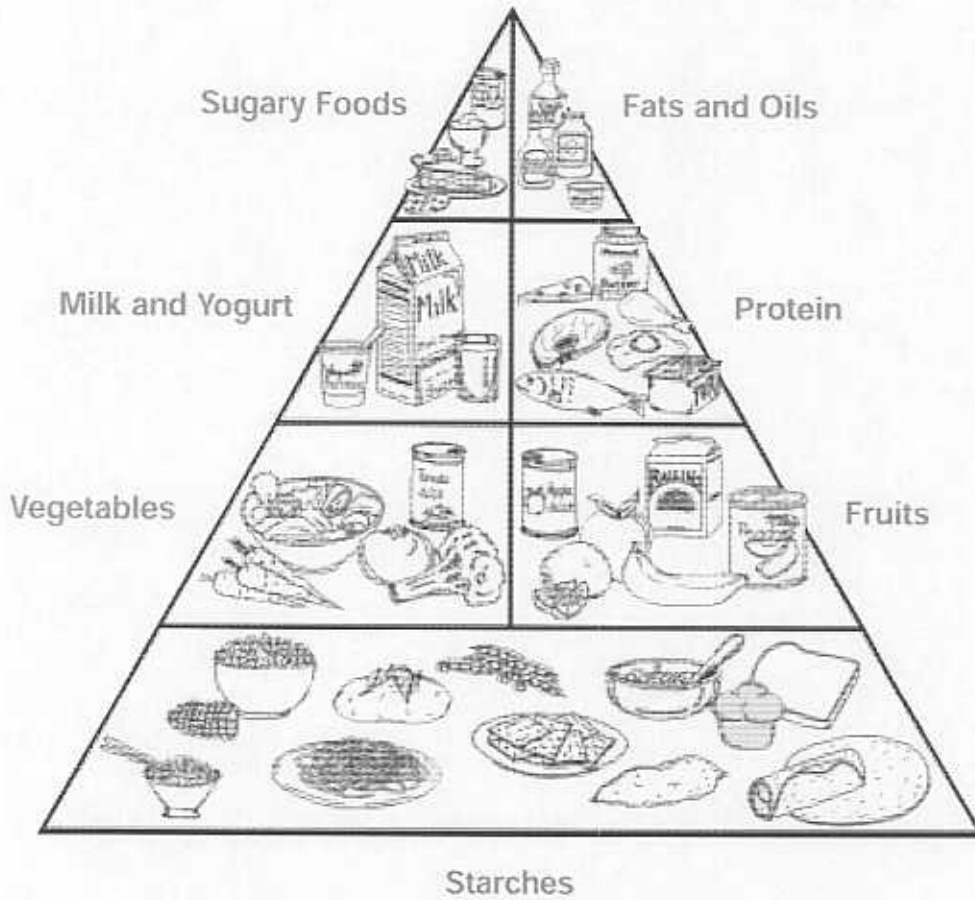
Eat a serving of sugar-free popsicles, diet soda, fat-free ice cream or yogurt, or sugar-free hot cocoa mix once in a while.



Remember, fat-free and low-sugar foods still have some calories. Eat them as part of your meal plan.



The Food Pyramid



Points To Remember

To follow a healthy eating plan

- Choose foods from all six food groups each day.
- Eat a wide variety of foods from each group to get all your vitamins and minerals.
- Eat enough starches, vegetables, fruits, and low-fat milk and yogurt.
- Eat smaller amounts of lower fat protein foods.
- Eat fewer fats, oils, and sugary foods.

How To Find More Help

Diabetes Teachers (nurses, dietitians, pharmacists, and other health professionals)

- To find a diabetes teacher near you, call the American Association of Diabetes Educators toll-free at 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874).

Recognized Diabetes Education Programs

(teaching programs approved by the American Diabetes Association)

- To find a program near you, call 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) or look at its Internet home page <<http://www.diabetes.org>> and click on "Diabetes Info."

Dietitians

- To find a dietitian near you, call The American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics at 1-800-366-1655 or look at its Internet home page <<http://www.eatright.org>> and click on "Find a Dietitian."



Acknowledgments

The individuals listed here provided editorial guidance or facilitated field testing for this publication. The National Diabetes Information Clearinghouse would like to thank these individuals for their contributions.

American Association
of Diabetes
Educators
Chicago, IL

Shelly Amos, L.R.D.
Nez Percé Nutrition
Lapwai, ID

Noreen Cohen,
M.S., R.D., L.D.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Paula Dubcak,
R.N., C.D.E.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Lois Exelbert,
R.N., M.S.,
C.D.E., A.C.C.E.
Joslin Center
for Diabetes
Baptist Hospital
of Miami
Miami, FL

Ruth Farkas-Hirsch,
R.N., M.S., C.D.E.
(on behalf of American
Diabetes Association)
University of
Washington,
Diabetes Care Center
Seattle, WA

Lawana Geren,
R.N., C.D.E.
Humana Health
Care Plans
San Antonio, TX

Gwen Hosey,
M.S., A.N.P., C.D.E.
IHS Portland Area
Diabetes Program
at Washington
Bellingham, WA

Joslin Center
for Diabetes
Community
Medical Center
Toms River, NJ

Melinda Maryniuk,
M.Ed., R.D., C.D.E.
Joslin Diabetes Center
Boston, MA

Pat Mathis,
M.S., R.N., C.D.E.
Marianne Sack,
R.N., C.D.E.
So Others Might Eat
Washington, DC


Kathy O'Keeffe, M.S.,
R.D., L.D., C.D.E.
Carolina Diabetes
and Kidney Center
Sumter, SC

Carolyn Ross,
R.D., M.S., C.D.E.
PHS Indian Hospital
Cass Lake, MN

Lisa Spence, M.S.
Purdue University
West Lafayette, IN

Judy Tomassene,
M.P.H., M.S., R.D.
Seattle Indian
Health Board
Seattle, WA

Madelyn L. Wheeler,
M.S., R.D.,
F.A.D.A., C.D.E.
Indiana University
School of Medicine
Diabetes Research
and Training Center
Indianapolis, IN



National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Tel: (301) 654-3327
Fax: (301) 907-8906
E-mail: ndic@info.niddk.nih.gov

The National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). NIDDK is part of the National Institutes of Health under the U.S. Public Health Service. Established in 1978, the clearinghouse provides information about diabetes to people with diabetes and to their families, health care professionals, and the public. NDIC answers inquiries; develops, reviews, and distributes publications; and works closely with professional and patient organizations and Government agencies to coordinate resources about diabetes.

Publications produced by the clearinghouse are carefully reviewed for scientific accuracy, content, and readability.

This publication is not copyrighted. The clearinghouse encourages users of this booklet to duplicate and distribute as many copies as desired.

This publication is also available under "Health Information" at <http://www.niddk.nih.gov>.



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



NIDDK


National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 98-4192
November 1997

[Regresar a las Publicaciones sobre la Diabetes y la Nutrición](#)



Tengo Diabetes: ¿Qué Debo Comer?

 NIDDK *Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes*

Contents

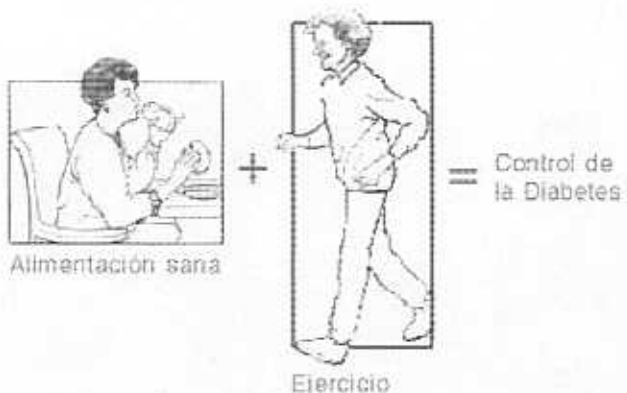
- [¿Cómo Puedo Controlar La Diabetes?](#)
- [¿Cómo Puedo Comer Comidas Sanas?](#)
- [Almidones](#)
- [Verduras](#)
- [Frutas](#)
- [Leche y Yogur](#)
- [Proteínas](#)
- [Grasas y Aceites](#)
- [Comidas Dulces](#)
- [La Pirámide de Los Alimentos](#)
- [Conviene Recordar](#)
- [Cómo Encontrar Más Ayuda](#)
- [Agradecimientos](#)
- [Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes](#)

¿Cómo Puedo Controlar La Diabetes?

Usted puede ayudar a controlar el azúcar sanguíneo (también llamada glucosa sanguínea) y la diabetes por medio de comer alimentos sanos, hacer suficiente ejercicio y mantener un peso saludable.

Un peso saludable también le ayuda a controlar las grasas en la sangre y disminuir la presión arterial.

Muchas personas con diabetes también necesitan tomar medicamentos para ayudar a controlar el azúcar sanguíneo.



1. ¿Cuánto pesa? _____
2. ¿Cuál es el peso saludable para usted? _____
(Si no lo sabe, pregúntele a su médico o a su educador de diabetes.)
3. ¿Necesita bajar de peso? _____
4. ¿Cuáles son los dos hábitos alimentarios que usted puede cambiar para lograr un peso saludable o mantenerlo?

5. ¿Hace ejercicio? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
6. Si hace ejercicio, ¿qué tipo de ejercicio practica?

7. ¿Con qué frecuencia lo practica?

8. ¿Cuántos minutos de ejercicio realiza cada vez?

9. ¿Necesita hacer más ejercicio? **Sí** o **No** (marque con un círculo)
10. ¿Cuáles son los dos cambios que

10. ¿Cuáles son los dos cambios que puede poner en práctica para hacer más ejercicio?

¿Cómo Puedo Comer Comidas Sanas?

La guía de la pirámide de los alimentos le ayudará a comer una variedad de alimentos sanos. Cuando come diferentes alimentos, usted recibe las vitaminas y minerales que necesita.

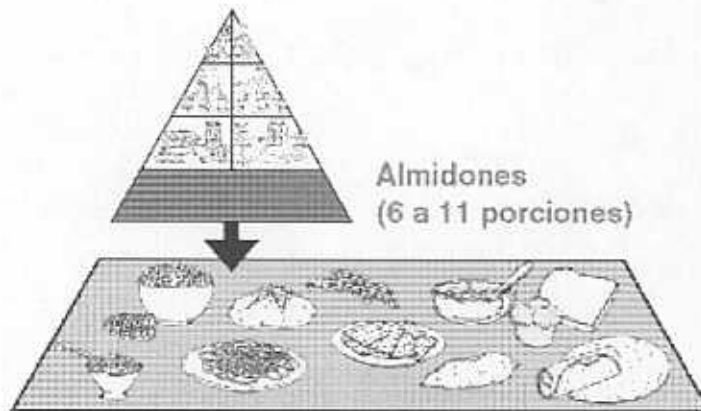


Coma diferentes alimentos de cada grupo todos los días. Vea cómo hacerlo en el ejemplo que se da a continuación.

	Día 1	Día 2
Frutas:	manzana naranja	plátano mango
Verduras:	brócoli	ensalada habichuelas verdes

¿Cuáles Son Los Almidones?

Los almidones son el pan, los granos, los cereales, las pastas y las verduras feculentas. Coma algunos almidones en cada comida. La gente le dirá que no debe comer muchos almidones, pero este ya no es un buen consejo. Comer almidones es saludable para todos, incluyendo para las personas con diabetes.



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que usted necesite.
- Su plan de tratamiento para la diabetes.

Los almidones le proporcionan a su organismo energía, vitaminas y minerales, y fibra comestible. Los almidones integrales son saludables porque tienen más vitaminas, minerales y fibra comestible. La fibra comestible le ayuda a tener evacuaciones intestinales regulares.

¿Cuánto Es una Porción de Almidones?

1 porción:**2 porciones:****3 porciones:**

Usted podría necesitar comer una, dos o tres porciones de almidones en cada comida. Si necesita comer más de una porción en cada comida, escoja varios alimentos distintos con almidones o elija dos o tres porciones de un solo almidón.

¿Cuáles Son Las Maneras Más Sanas de Comprar, Cocinar y Comer Los Alimentos Que Contienen Almidones?

- Compre panes y cereales integrales.
- Coma menos almidones fritos y con mucha grasa, tales como las tortillas y papas fritas, pasteles, panecillos o bollos.
- Cuando coma papas asadas, póngales yogur sin grasa o bajo en grasa o crema agria sin grasa en vez de crema agria regular.
- Use mostaza en vez de mayonesa para preparar su sándwich.
- Use sustitutos bajos en grasa o sin grasa, como mayonesa o margarina baja en grasa, para el pan, panecillos o tostadas.

- Use aceite vegetal en spray en lugar de aceite, manteca vegetal, mantequilla o margarina.
- Cocine o coma el cereal con leche descremada o leche baja en grasa (de 1%).
- Use mermelada sin azúcar, requesón bajo en grasa o sin grasa, yogur sin grasa o salsa.

1. ¿Cuáles almidones come usted?

2. ¿Cuáles almidones le gustan más?

3. ¿Cómo cocina y come los almidones?

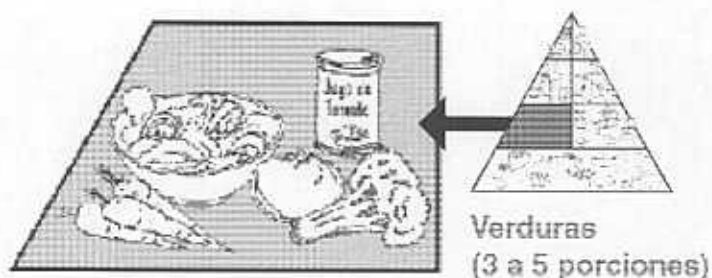
4. Nombre dos porciones de alimentos con almidones que podría escoger para su desayuno:

su cena:

5. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer alimentos con almidones de una manera más sana.

¿Cuáles Son Las Verduras?

Las verduras son sanas para todos, incluyendo para las personas con diabetes. Coma verduras crudas y cocidas todos los días. Las verduras le proporcionan vitaminas, minerales y fibra comestible, con muy pocas calorías.



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que necesite.
- Cómo se cuida de la diabetes.

¿Cuánto Es una Porción de Verduras?

1 porción:



1/2 taza de zanahorias



1/2 taza de habichuelas verdes cocidas

2 porciones:



1/2 taza de zanahorias



1 taza de ensalada



1/2 taza de jugo de verduras



1/2 taza de habichuelas verdes cocidas

3 porciones:



1/2 taza de verduras cocidas



1/2 taza de habichuelas verdes cocidas y un tomate pequeño



1/2 taza de brócoli



1 taza de salsa de tomate

Usted podría necesitar comer una, dos o tres porciones de verduras en cada comida. Si necesita comer más de una porción en una comida, escoja varios tipos de verduras o coma dos o tres porciones

de un sola verdura.

¿Cuáles Son las Maneras más Sanas de Comprar, Cocinar y Comer las Verduras?

Coma las verduras crudas o cocidas con poca grasa o sin grasa. Es posible cocinar y comer verduras sin nada de grasa.

- Pruebe aderezos para ensalada bajos en grasa o sin grasa con las verduras crudas o ensaladas.
- Cocine al vapor las verduras usando poca agua o consomé con poca grasa.
- Aderece con un poco de cebolla o ajo picado.
- Use un poco de vinagre o jugo de limón o lima.
- Agregue un trozo pequeño de jamón sin grasa o pavo ahumado.
- Salpique con hierbas aromáticas y especias. Estas dan sabor y casi no tienen grasas ni calorías.
- Si utiliza cantidades pequeñas de grasa, use aceite de canola, aceite de oliva o margarina en vez de la grasa de la carne, mantequilla o manteca vegetal.

1. ¿Qué verduras crudas come usted?

2. ¿Qué verduras cocidas come usted?

3. ¿Cuáles son las verduras que más le gustan?

4. ¿Cómo cocina y come sus verduras?

5. Nombre dos porciones de verduras que podría escoger para el almuerzo:

la cena:

6. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer verduras de una manera más sana.

¿Cuáles Son Las Frutas?

Las frutas son saludables para todo el mundo, incluyendo para las personas con diabetes. Las frutas le proporcionan energía, vitaminas y minerales, y fibra comestible.



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que necesita.
- Cómo se cuida de la diabetes.

¿Cuánto Es una Porción de Fruta?

1 porción:



2 porciones:



Usted podría necesitar comer una o dos porciones de fruta en cada comida. Si necesita comer más de una porción en una comida, escoja varios tipos de frutas o coma dos o tres porciones de una sola fruta.

¿Cómo Debo Comer la Fruta?

Coma fruta cruda, como jugo sin azúcar agregada, enlatada en su propio jugo o seca.

- Compre las frutas más pequeñas.
- Coma la fruta en vez de beber el jugo de la fruta. Las frutas satisfacen más.
- Compre jugo de fruta que sea 100% jugo y sin azúcar agregada.
- Beba jugos de frutas en pequeñas cantidades.
- Reserve los postres de frutas con mucha azúcar y grasa, tales como los pasteles de durazno o pastel de cereza, para ocasiones especiales.

1. ¿Cuáles son las frutas que usted come?

2. ¿Cuáles son las frutas que más le gustan?

3. ¿Cómo compra y come las frutas?

4. Nombre dos porciones de frutas que podría escoger para el desayuno:

la cena:

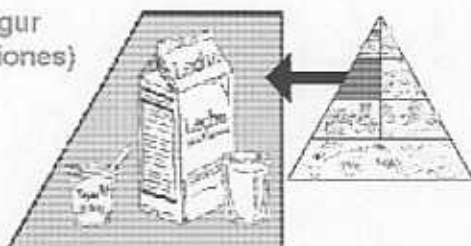
5. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer frutas de una manera más sana.

¿Cuáles Son Los Alimentos con Leche y Yogur?

La leche y el yogur sin grasa o bajo en grasa son saludables para todos, incluyendo las personas con diabetes. La leche y el yogur le proporcionan energía, proteínas, calcio, vitamina A, así como otras vitaminas y minerales.

Tome leche sin grasa (descremada o semidescremada) o con poca grasa (de 1%) todos los días. Coma yogur bajo en grasa o sin grasa. Estos contienen menos grasa total, menos grasa saturada y menos colesterol.

Leche y yogur
(2 a 3 porciones)



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que usted necesite.
- Cómo se cuida de la diabetes.

Nota: Si está embarazada o está amamantando, coma cuatro o cinco porciones de leche y yogur todos los días.

¿Cuánto Es una Porción de Leche y Yogur?

1 porción:



1. ¿Toma leche y yogur? _____

2. ¿Qué tipos de leche y yogur compra?

3. Nombre una porción de leche o yogur que podría escoger para el desayuno:

la cena:

4. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer leche y yogur de una manera más sana.

¿Cuáles Son Los Alimentos con Proteínas?

Los alimentos con proteínas son la carne, las aves, los huevos, los quesos, los pescados y el tofu. Coma pequeñas cantidades de algunos de estos alimentos todos los días.

Los alimentos con proteínas ayudan a su organismo a

reconstruir los tejidos y los músculos. También le proporcionan vitaminas y minerales.



El número de porciones que usted debe comer cada día depende de

- Las calorías que necesite.
- Cómo se cuida de la diabetes.

¿Cuánto Es una Porción de Proteínas?



Las porciones que usted está acostumbrado a comer pueden ser demasiado grandes.

Una porción debe pesar entre 2 y 3 onzas ya cocinada; o sea, más o menos del tamaño de una baraja.

¿Cuáles Son Las Maneras Más Sanas de Comprar, Cocinar y Comer Alimentos con Proteínas?

- Compre trozos de carne de vaca, cerdo, jamón y cordero que contengan poca grasa. Quite la grasa visible.
- Coma el pollo y el pavo sin pellejo.
- Cocine estos alimentos de distintas maneras que requieran poca grasa:

- Al horno.
 - A la parrilla.
 - Fritos en poco aceite.
 - Asados.
 - Al vapor.
 - En estofado.
- Para darle más sabor, use vinagre, jugo de limón, salsa de soya o teriyaki, salsas, ketchup, salsa para barbacoa, así como hierbas aromáticas y especias.
 - Cocine los huevos con poca grasa.
 - Coma pequeñas cantidades de frutos secos (nueces, almendras, etc.), mantequilla de maní, pollo, pescado o mariscos fritos. Estos contienen mucha grasa.

1. ¿Qué alimentos con proteínas come usted?

2. ¿Cuáles son los que más le gustan?

3. ¿Cuáles son los cortes de carne de vaca, cerdo, jamón y cordero que compra?

4. ¿Cómo cocina la carne, el pollo, el pescado y los huevos?

5. Nombre una porción de alimentos con proteínas que podría escoger para el almuerzo: _____
la cena: _____

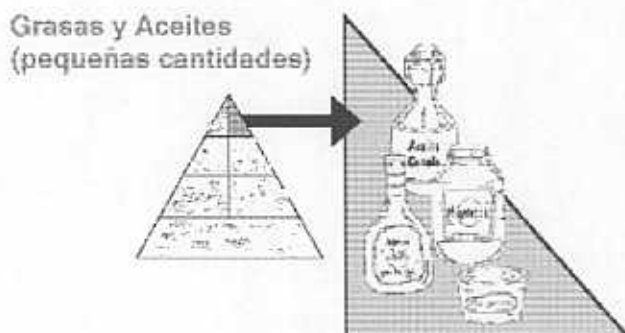
6. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer proteínas de una manera más sana.

¿Cuáles Son Las Grasas y Los Aceites?

Las grasas y los aceites ocupan la cúspide de la pirámide de los alimentos. Esto le indica a usted que debe comer pequeñas cantidades de grasas y aceites porque contienen muchas calorías. Algunas grasas y aceites también contienen grasas saturadas y colesterol, que no le hacen bien.

Usted ingiere grasas con otro tipo de alimentos, tales como las carnes y algunos productos derivados de la leche.

La comida con mucha grasa es apetitosa. Pero si come alimentos con mucha grasa en pequeñas cantidades, esto le ayudará a adelgazar, controlar el azúcar y las grasas de la sangre, y disminuir la presión arterial.



¿Cuánto Es una Porción de Grasa o Aceite?

1 porción:



1 tira de tocino

o



1 cucharadita de aceite

2 porciones:



1 cucharada de aderezo para ensalada regular

o



2 cucharadas de aderezo ligero

+



1 cucharada de mayonesa baja en calorías

En su comida puede incluir una o dos porciones de grasa.

1. ¿Qué alimentos con mucha grasa come usted?

2. ¿Qué tipo de grasas utiliza para cocinar?

3. ¿Qué tipo de grasas agrega a los alimentos al comerlos?

4. Mencione dos cambios que usted puede hacer para comprar alimentos con poca grasa.

5. Nombre una porción de grasa o aceite que podría escoger para el almuerzo:

la cena:

6. Escriba a continuación dos cosas que usted puede hacer para comprar, cocinar o comer menos grasa.
- _____
- _____

¿Cuáles Son Las Comidas Dulces?

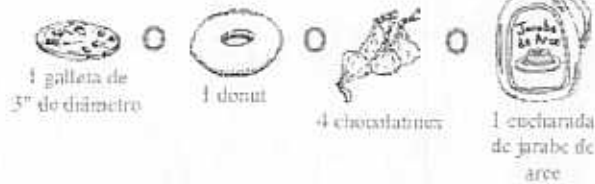
En la cúspide de la pirámide de los alimentos también se encuentra la sección de las comidas dulces. Esto le indica a usted que debe comer pequeñas cantidades de comidas dulces.

Las comidas dulces contienen muchas calorías y su valor nutritivo es escaso. Algunas también contienen mucha grasa, como las tortas, pasteles y galletas. Pueden además contener grasas saturadas y colesterol.

Las comidas dulces son muy apetitosas. Pero si come comidas dulces en pequeñas cantidades, esto le ayudará a adelgazar, controlar el azúcar y las grasas de la sangre, así como disminuir la presión arterial.



¿Cuánto Es una Porción de Comidas Dulces?

1 porción:

De vez en cuando, puede comer una porción de comidas dulces. Pregúntele a su educador de diabetes cómo adaptar las comidas dulces en su plan de comidas.

1. ¿Qué tipo de comidas dulces come?

2. ¿Cuáles son las comidas dulces que más prefiere?

3. Mencione dos cambios que usted puede hacer para comer menos comidas dulces.

¿Cómo Puedo Satisfacer Mi Gusto por Los Dulces?

De vez en cuando, coma una porción de sorbete sin azúcar, refresco de dieta, helado o yogur sin grasa, o una bebida de chocolate caliente sin azúcar.

Recuerde que los alimentos sin grasa y con poca azúcar de todas maneras contienen calorías. Consúmalos como parte de su plan de comidas.

La Pirámide de Los Alimentos



Conviene Recordar

Para seguir un plan saludable de alimentación

- Coma alimentos de los siete grupos todos los días.
- Coma una gran variedad de alimentos de cada grupo para que reciba todas las vitaminas y minerales que necesita.
- Coma suficientes cantidades de almidones, verduras, frutas, y leche y yogur bajos en grasas.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos con proteínas bajos en grasas.
- Coma menos grasas, aceites y comidas dulces.

Cómo Encontrar Más Ayuda

Educadores de diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros profesionales de la salud)

- Para encontrar un educador de diabetes cercano

a su domicilio, llame a la American Association of Diabetes Educators al número gratuito 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874).

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



- Para encontrar un programa cercano a su domicilio, llame al teléfono 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o busque en Internet, en la página electrónica <http://www.diabetes.org/education/edustate2.asp>.

Dietistas

- Para encontrar un dietista cercano a su domicilio, llame a la American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics al teléfono 1-800-366-1655 o busque en Internet, en la página electrónica <http://www.eatright.org>, bajo «Find a Dietitian».

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

- [Tengo Diabetes: ¿Cuánto Debo Comer?](#)
- [Tengo Diabetes: ¿Cuándo Debo Comer?](#)

Para obtener ejemplares gratuitos de estos folletos:

- Llame al Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (NDIC) al teléfono (301) 654-3327.
- Escriba a NDIC, 1 Information Way, Bethesda, MD 20892-3560.
- Mande un mensaje por correo electrónico a NDIC: ndic@info.niddk.nih.gov.

Agradecimientos

Las personas que se mencionan a continuación ofrecieron asesoramiento editorial o ayudaron a hacer las pruebas sobre el terreno de esta publicación. El Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes expresa su reconocimiento a las siguientes personas por su colaboración.

American Association of Diabetes Educators Chicago, IL	Lawana Geren, R.N., C.D.E. Humana Health Care Plans San Antonio, TX	Carolyn Ross, R.D., M.S., C.D.E. PHS Indian Hospital Cass Lake, MN
Shelly Amos, L.R.D. Nez Percé Nutrition Lapwai, ID	Gwen Hosey, M.S., A.N.P., C.D.E. IHS Portland Area Diabetes Program at Washington Bellingham, WA	Lisa Spence, M.S. Purdue University West Lafayette, IN
Noreen Cohen, M.S., R.D., L.D. Humana Health Care Plans San Antonio, TX	Joslin Center for Diabetes Community Medical Center Toms River, NJ	Judy Tomassene, M.P.H., M.S., R.D. Seattle Indian Health Board Seattle, WA
Paula Dubcak, R.N., C.D.E. Humana Health Care Plans San Antonio, TX	Melinda Maryniuk, M.Ed., R.D., C.D.E. Joslin Diabetes Center Boston, MA	Madelyn L. Wheeler, M.S., R.D., F.A.D.A., C.D.E. Indiana University School of Medicine Diabetes Research and Training Center Indianapolis, IN
Lois Exelbert, R.N., M.S., C.D.E., A.C.C.E. Joslin Center for Diabetes Baptist Hospital of Miami Miami, FL	Pat Mathis, M.S., R.N., C.D.E. Marianne Sack, R.N., C.D.E. So Others Might Eat Washington, DC	
Ruth Farkas-Hirsch, R.N., M.S., C.D.E. (on behalf of American Diabetes Association) University of Washington, Diabetes Care Center Seattle, WA	Kathy O'Keeffe, M.S., R.D., L.D., C.D.E. Carolina Diabetes and Kidney Center Sumter, SC	

Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

El Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (NDIC por la sigla en inglés) es un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK por la sigla en inglés), parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El centro, creado en 1978, ofrece información sobre la diabetes a las personas que la padecen y a sus familias, a los profesionales de la atención de salud y al público en general. El centro responde a preguntas; prepara, examina y distribuye publicaciones; y colabora estrechamente con organizaciones profesionales y de pacientes y con dependencias del gobierno para coordinar recursos en relación con la diabetes.

Las publicaciones producidas por el centro se examinan cuidadosamente para garantizar su exactitud científica, su contenido y su legibilidad.

Esta publicación no está protegida por derechos de autor. El Centro Coordinador alienta a los usuarios de este folleto a copiarlo y distribuir tantas copias como consideren necesario.

NIH Publication No. 99-4192S
enero de 1999

[Regresar a las Publicaciones sobre la Diabetes y la Nutrición](#)