

Cómo comer de manera saludable si tiene diabetes

Agua



1/2 plato 
de vegetales
sin almidón

1/4 de plato 
de proteína (como
pescado, pollo o tofu)

1/4 de plato 
de granos enteros, vegetales
con almidón, fruta

Granos, frijoles y vegetales con almidón

- **Trate de llenar un cuarto del plato con granos, frijoles o vegetales con almidón.**
- Elija alimentos de grano entero, como arroz integral, panes de grano integral, pasta de trigo integral, cereales ricos en fibra, avena y quinoa. Estos proporcionan fibra, vitaminas y minerales.
- Incluya maíz, chícharos (arvejas), papas (no fritas), tortillas de maíz, frijoles (como frijoles rojos, garbanzos y frijoles negros) y palomitas de maíz sin agregados (sin mantequilla).

Vegetales

- **Trate de llenar la mitad del plato con vegetales sin almidón.**
- Coma vegetales al menos algunas veces al día. Las opciones de vegetales sin almidón incluyen ejotes, zanahoria, brócoli, vegetales de hoja, tomate, calabacín, hongos, jícama y espárragos. Estos tienen muchas vitaminas, minerales y fibra, y poca cantidad de grasa y carbohidratos.
- Elija vegetales frescos o congelados, o vegetales enlatados sin sal agregada.

Frutas

- **Tenga frutas a la mano. Intente comer de 2 a 4 porciones pequeñas al día.** Las opciones incluyen manzanas, naranjas, plátanos (bananas, media banana equivale a una porción), bayas (frutos rojos), duraznos, mangos (medio mango equivale a una porción), caquis y peras.
- Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo.

Leche y yogur

- **Intente comer una porción de leche o yogur.**
- Elija leche de vaca baja en grasa o leche vegetal sin endulzar (de soya, almendra o avena).
- Coma yogur griego o natural, sin grasa y sin aditivos.

Proteína (animal y vegetal)

- **Trate de llenar un cuarto del plato con alimentos que contengan proteínas magras.**

Animal

- Elija carnes magras y con la grasa recortada, pollo y pavo sin piel, o pescado. Hornéelos, áselos o cocínelos a la parrilla.
- Consuma pescado rico en omega-3 y saludable para el corazón, como salmón, sardinas y arenque, al menos dos veces a la semana.

Vegetal

- Pruebe más opciones de proteínas de origen vegetal como el tofu, la soya o los frijoles, que son buenas fuentes de proteínas, vitaminas y minerales.
- Coma porciones pequeñas de nueces, que tienen un alto contenido de grasas saludables para el corazón.

Grasas

- **Use aceites, productos para untar y aderezos para ensaladas en pequeñas cantidades,** y elija opciones saludables para el corazón como el aceite de oliva o de aguacate.
- Limite las opciones que contengan grasas trans o saturadas, como mantequilla, crema, shortening y manteca de cerdo.
- Limite o evite alimentos fritos, postres, productos de repostería, bocadillos, dulces y helados.

Azúcar y dulces

- **Beba principalmente agua.**
- Pruebe bebidas carbonatadas sin calorías, té helado sin endulzar, así como agua con limón o rodajas de pepino para darle sabor.
- Evite las bebidas con azúcar, las bebidas de fruta y los jugos.

Bebidas alcohólicas

- **Tome bebidas alcohólicas con moderación o no tome.**
- Recuerde que beber con moderación equivale a tomar 1 copa al día para las mujeres y 2 copas al día para los hombres.
- Hable con su médico sobre sus hábitos si toma bebidas alcohólicas. El alcohol interactúa con los medicamentos para la diabetes.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, consulte a su médico.