



Cómo comer adecuadamente si tiene diabetes

Cuándo comer

Comer en los horarios habituales le ayudará a evitar que baje el nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia).

- Coma al menos 3 comidas al día, incluido el desayuno. Esto le ayudará a reducir las probabilidades de comer en exceso más tarde.
- Trate de comer a las mismas horas todos los días.
- Coma un alimento o un bocadillo cada 4 o 5 horas durante el día. Si se administra insulina a la hora de cenar o antes de acostarse, quizás deba comer un bocadillo pequeño en ese momento.
- No omita ni demore las comidas y los bocadillos.

Qué comer

Que tenga diabetes no quiere decir que deba comer alimentos especiales. Los alimentos que son buenos para usted también lo son para toda su familia. Elija alimentos que tengan un alto contenido de fibra y que sean saludables para el corazón. La fibra ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Todos los días, coma una variedad de los siguientes alimentos:

- frutas y vegetales;
- panes, cereales, pasta o arroz integrales;
- frijoles, chícharos (arvejas) o vegetales con almidón (como maíz, papas o jícamas);
- alimentos con proteína, tales como pescado, aves (sin piel), carnes magras y sin grasa, tofu, quesos bajos en grasa o sin grasa, o crema de cacahuete (maní);
- leche de soya o de nueces baja en grasa o sin grasa, y yogur bajo en calorías.

Elija grasas saludables para el corazón, tales como aceite de oliva o de canola en lugar de mantequilla, grasas sólidas u otros aceites vegetales. Otras fuentes de grasa saludable son las nueces, las semillas y el aguacate en cantidades moderadas. Limite o evite las bebidas azucaradas, los dulces, los productos de panadería, los chips, los alimentos fritos y las comidas rápidas.

Cuánto comer

Si come demasiado, especialmente carbohidratos, es posible que aumente su nivel de azúcar en la sangre. Si reduce las cantidades y distribuye las comidas a lo largo del día, podrá controlar mejor el nivel de azúcar en la sangre y estará más saludable.

¿Qué debo saber sobre los carbohidratos?

Su cuerpo convierte la mayoría de los carbohidratos que consume en azúcar (glucosa). Cuando tiene diabetes, una mayor cantidad de azúcar permanece en la sangre y no se usa para crear energía. Vigilar la cantidad de carbohidratos que consume puede ayudarle a mantenerse saludable.

- Si come una cantidad de carbohidratos muy alta en general o en una comida, es posible que su nivel de azúcar en la sangre aumente demasiado.
- Si come una cantidad de carbohidratos muy baja, su nivel de azúcar en la sangre y su energía pueden disminuir mucho y provocar mareos y desmayos. Es más probable que esto ocurra si se administra insulina o toma determinadas pastillas para la diabetes.

¿Cuántos carbohidratos debo consumir?

La cantidad de carbohidratos que necesita depende de lo siguiente:

- sus metas de azúcar en la sangre,
- sus necesidades nutricionales y de calorías,
- su nivel de actividad.

A la mayoría de los adultos con diabetes puede ayudarles consumir 3 o 4 porciones de carbohidratos (entre 45 y 60 gramos) en cada comida y una porción de carbohidratos (15 gramos) en los bocadillos.

Algunas personas y adultos muy activos pueden necesitar un consumo mayor. Trabaje con su equipo de atención para la diabetes a fin de conocer la cantidad adecuada que necesita en cada comida o bocadillo.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Una sola porción de cualquiera de los grupos de alimentos que se detallan a continuación equivale a una porción de carbohidratos y contiene 15 gramos de carbohidratos:

- granos, frijoles, vegetales con almidón;
- frutas y jugos de frutas;
- leche y yogur.

Los dulces, los postres, los chips, las galletas saladas y los alimentos fritos por lo general contienen una gran cantidad de carbohidratos y grasas, y un valor nutricional bajo. De vez en cuando, puede comer porciones pequeñas de estos alimentos para darse un gusto.

¿Por qué debo leer las etiquetas de los alimentos?

Las etiquetas de los alimentos indican cuál es el tamaño de una porción y la cantidad de gramos de “carbohidratos totales” de cada porción.

El azúcar se menciona por separado y se incluye en los gramos de carbohidratos totales. Esto incluye el azúcar natural del alimento (por ejemplo, de la fruta) y el azúcar agregada, es decir, los jarabes y azúcares que se añaden a los alimentos y a las bebidas cuando se procesan. Limite el consumo de azúcares agregadas. Muchos alimentos “sin azúcar” y “sin azúcar agregada” contienen carbohidratos. Revise los gramos de carbohidratos para contarlos con precisión. Recuerde que una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos totales.

¿Cómo hago para comer de manera más saludable?

Una buena manera de comenzar es limitar el consumo de carbohidratos menos saludables, tales como dulces, refrescos y postres. Esto le ayudará a lo siguiente:

- Planificar las comidas de acuerdo con el método del plato. Trate de consumir ½ plato de ensalada o vegetales; ¼ de plato de granos, frijoles o vegetales con almidón; y ¼ de plato de alimentos con proteína. Incluya una fruta fresca pequeña o ½ taza de fruta y 1 taza de leche o yogur bajo en calorías.
- Tomar principalmente agua o bebidas sin calorías.
- Limitar el consumo de postres y dulces. Si come postre, sírvase una cantidad pequeña y reemplace otro carbohidrato de esa comida con el postre. Por ejemplo, no consuma fruta si comerá ½ taza de helado o 2 galletas dulces pequeñas.

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la salud, herramientas, clases y otros recursos:

- Ingrese a kp.org/mydoctor (cambie el idioma a español)
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud local.

Nutrition Facts / Información nutricional	
6 servings per container / porciones por envase	
Serving size / Tamaño de la porción	1 cup / 1 taza (230 g)
Amount per serving / Cantidad por porción	
Calories / Calorías	245
% Daily Value* / % de valores diarios*	
Total Fat / Grasa total	12 g 14%
Saturated Fat / Grasas saturadas	2 g 10%
Trans Fat / Grasas trans	0 g
Cholesterol / Colesterol	8 mg 3%
Sodium / Sodio	210 mg 9%
Total Carbohydrate / Carbohidratos totales	34 g 12%
Dietary Fiber / Fibra alimenticia	7 g 25%
Total Sugars / Azúcares totales	5 g
Includes Added Sugars / Incluye de azúcares agregadas	8%
Protein / Proteína	11 g
Vitamin D / Vitamina D	4 mcg 20%
Calcium / Calcio	210 mcg 16%
Iron / Hierro	3 mg 15%
Potassium / Potasio	380 mg 8%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. / * El porcentaje de valores diarios indica la cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a su dieta diaria. Se usa un valor de 2,000 calorías por día como recomendación nutricional general.	
	Calories / Calorías: 2,000 2,500
Total Fat / Grasa total	Less than / Menos de 65g 80g
Saturated Fat / Grasas saturadas	Less than / Menos de 20g 25g
Cholesterol / Colesterol	Less than / Menos de 300mg 300mg
Sodium / Sodio	Less than / Menos de 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate / Carbohidratos totales	Less than / Menos de 300g 375g
Dietary Fiber / Fibra alimenticia	25g 30g
Calories per gram / Calorías por gramo	
Fat / Grasa 9 * Carbohydrates / Carbohidratos 4 * Protein / Proteína 4	

Cuando arme su plato, trate de seguir esta guía:

