

Consejos para elegir alimentos saludables

Una dieta diabética consiste principalmente en equilibrio y buenas elecciones. Da mejores resultados cuando ingiere una variedad de alimentos en porciones adecuadas a la misma hora todos los días. No tiene que dejar de comer sus alimentos favoritos.

Sus elecciones de alimentos deben provenir de tres grupos:

- Carbohidratos: de 45 a 65 por ciento de las calorías diarias
- Proteínas: de 15 a 20 por ciento de las calorías diarias
- Grasas: de 20 a 35 por ciento de las calorías diarias

Ingerir los alimentos adecuados puede ayudarlo a mantener su nivel de azúcar en sangre dentro de un rango normal. Eso puede darle la energía para realizar las tareas diarias que disfruta. Así que, ¿cómo puede asegurarse de consumir la cantidad suficiente de cada tipo de alimento todos los días?

Imagínese su plato dividido en cuartos. Úselo para controlar sus porciones.

- Llene 1/4 del plato con carbohidratos (arroz, granos integrales, patatas, pasta, maíz y guisantes)
- Llene 1/4 de su plato con proteínas magras (carnes, pescado, ave y tofu)
- Llene 1/2 de su plato con vegetales que no tengan almidón (vegetales de hojas verdes, brócoli, tomates, coliflor, pepinos, zanahorias y ensaladas)

Ahora tiene una idea de cómo llenar su plato. Observemos algunas opciones en cada grupo.

Los carbohidratos tales como frutas, granos integrales y vegetales son partes vitales de su dieta. Muchos carbohidratos contienen fibras que le dan energía y sensación de saciedad. Existen tres tipos principales de carbohidratos: almidones, azúcar y fibra. Encontrar un buen equilibrio entre los tres es vital. Si no es cuidadoso, es más probable que estos alimentos eleven el nivel de azúcar en sangre.

Más de la mitad de su dieta diaria debe incluir vegetales, granos integrales y frutas.

Es mejor comer dulces y bocadillos en pocas ocasiones. Puede reducir el consumo de otros carbohidratos los días que quiera darse un gusto. Algunas buenas elecciones que puede hacer para ayudar a cumplir con sus necesidades nutricionales incluyen lo siguiente:

- Pan — los granos integrales son mejores
- Vegetales — de un arco iris de diferentes colores
- Frutas
- Arroz integral o pasta de trigo integral
- Guisantes y legumbres
- Frutos secos y semillas crudas
- Productos lácteos descremados

PEQUEÑO PASO SIMPLE

- Reemplace el pan y la pasta de harina blanca con los elaborados de trigo integral y granos integrales.
- Reemplace un vaso de jugo de naranja con una porción de fruta fresca que contiene fibra buena.

Las proteínas son los productos de pescado, ave y carne. Los productos derivados de la leche también contienen proteína, como la mayoría de los frijoles, frutos secos y semillas. Son necesarios para tener energía y mantener su cuerpo en forma. A continuación hay una lista de algunos de los alimentos con alto contenido de proteínas:

- Carne de res — elija cortes magros
- Pollo — sin piel para reducir el contenido de grasa
- Cerdo
- Pescado — horneado, grillado o asado en vez de frito
- Frijoles
- Queso
- Huevos
- Leche
- Frutos secos

PEQUEÑO PASO SIMPLE

- Elija un sándwich de carne de res asada o de pollo al horno de 6 pulgadas en lugar de un sándwich de atún de 6 pulgadas con mucha mayonesa grasosa.
- Cambie gradualmente los productos derivados de la leche entera a leche y yogures con 2%, después 1% y finalmente descremados.

Las grasas deben conformar la porción más pequeña de su dieta diaria. Las grasas se encuentran en muchos alimentos procesados. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos. Algunas grasas son mejores que otras. De hecho, necesitamos grasas en nuestra dieta para que nuestro cuerpo funcione bien.

Las grasas que no son saludables son las grasas trans y saturadas. Las grasas que son saludables son las grasas monosaturadas y poliinsaturadas. Las grasas saludables se encuentran en los siguientes productos:

- Aceite de oliva
- Aceites vegetales
- Frutos secos y semillas
- Pescados grasos de agua fría (salmón, caballa y arenque)

Estos productos también contienen ácidos grasos esenciales. El omega-3 y el omega-6 pueden ayudar a reducir el colesterol. Incluso una cantidad muy pequeña de grasa tiene una gran cantidad de calorías. Los alimentos que incluyen grasas no saludables son: manteca, helado, aceite de coco, queso, tortas, galletas, galletas saladas, papas fritas, dulces y algunas margarinas.

PEQUEÑOS PASOS SIMPLES

- Lea las etiquetas y reemplace las grasas no saludables con las grasas saludables
- Pruebe cocinar con aceite de oliva o aceite de canola en vez de manteca o margarina
- Coma manteca de maní en porciones de manzana o tallos de apio para obtener proteínas, carbohidratos y fibras con la grasa

Algunas personas con diabetes usan *intercambios*. Son formas simples de planificar sus comidas. Un día completo de comidas incluye 3 intercambios de cada uno de lo siguiente: granos integrales, proteína, lácteos, vegetales y frutas.

Un nutricionista puede ayudarlo con la planificación de su dieta y con las preguntas que pueda tener acerca de ciertos alimentos y los tamaños de las porciones. Si tiene dificultades para encontrar un nutricionista, llame a la línea gratuita 1-888-830-4300 para hablar con un administrador de casos de diabetes de Clear Health Alliance. Las personas sordas o que tienen dificultades auditivas deben marcar 711. Un administrador de casos de diabetes puede ayudarlo a ponerse en contacto con un nutricionista para que trabaje con usted. A continuación le ofrecemos algunas ideas para que comience a realizar cambios en su dieta:

- Coma la misma cantidad aproximadamente a la misma hora todos los días
- Use variedad y sazone los alimentos con hierbas, condimentos, jugo de limón y salsa de soya baja en sodio
- Sea creativo
- Repítase todo el tiempo que usted puede hacerlo
- Use todos los recursos que pueda
- Gratifíquese

Fuentes:

*Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)
diabetes.org

*Salud con diabetes (Diabetes Health)
www.diabeteshealth.com

*Subpágina sobre diabetes de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)
heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp,
se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles.
No discriminamos a las personas por estos motivos:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.