

*Para mantener el nivel de azúcar en su sangre es importante seguir una dieta saludable.*

## Planificación de Comidas para Personas con Diabetes: Comenzar

Esta información le ofrece sugerencias sobre cómo empezar a hacer planes de alimentos más saludables. Aunque todos los alimentos pueden afectar su nivel de azúcar en sangre, los carbohidratos (CHOS, por sus siglas en inglés) pueden tener el impacto más grande. Una **Dieta Consistente en Carbohidratos** le puede ayudar a controlar el nivel de azúcar en su sangre. Esto significa que usted ingiere la misma cantidad de CHO en cada comida. Su doctor le puede sugerir que un dietista le ayude a seleccionar el número de CHO correcto para usted en base a su nivel de azúcar en sangre, su peso y su nivel de actividad.

### ¿Qué son los CHO?

Los CHO son los alimentos que usamos para obtener energía. Algunos ejemplos de CHO saludables son:

- Leche (leche baja en grasa, yogurt).
- Almidones (pan integral, arroz, pasta).
- Fruta (manzanas, uvas, naranjas).
- Vegetales feculentos (calabaza, papas, maíz, chícharos).

### ¿Cómo puedo crear un menú saludable?

#### **Pautas básicas**

Estas son algunas pautas básicas que le ayudarán a controlar el nivel de azúcar en su sangre.

#### **Haga 3 comidas al día:**

- Planee tomar sus comidas más o menos a la misma hora todos los días.
- No se salte ninguna comida.
- Asegúrese de comer alimentos variados (frutas, vegetales, etc.).

### **Aprenda a tomar refrigerios:**

- Si usted se aplica insulina, asegúrese de tomar un refrigerio antes de irse a la cama.
- Si pasan más de 5 horas entre sus comidas, tómese un ligero refrigerio.
- Ideas para refrigerios: 2 a 3 cuadritos de galletas graham con crema de maní; ½ sándwich de pavo o ¼ taza de queso cottage con ½ plátano.

### **Cuide los tamaños de las porciones:**

- Incluso los alimentos saludables le provocarán altos niveles de azúcar en sangre si come demasiado.
- Asegúrese de que cada una de sus comidas tenga la misma cantidad de CHO.

### **Evite los alimentos altos en azúcar:**

- Algunos alimentos que debe evitar son: azúcar, miel, dulces, almíbar, pasteles, galletas, bebidas regulares gaseosas y de fruta.
- Fruta enlatada en almíbar ligera o regular.

### **Alcance y mantenga un peso corporal saludable:**

- Un peso saludable mejora los niveles de azúcar en la sangre.
- La actividad ayuda a que su cuerpo mejore los niveles de azúcar en sangre.
- Trate estar activo 30 minutos diarios, incluso 10 minutos en 3 diferentes ocasiones.
- Deberá evitar consumir grasa excesiva de productos animales, incluyendo la mantequilla, tocino, mayonesa, queso y aderezos para ensalada cremosos. Evite los alimentos fritos.

Conozca los alimentos sin azúcar que también son muy bajos en calorías (menos de 20 calorías por porción).

Estos se llaman “alimentos libres” y tienen poco efecto sobre su nivel de azúcar en sangre:

- Refrescos de dieta
- Mermeladas sin azúcar
- Especias
- Café
- Gelatina sin azúcar
- Chicle sin azúcar
- Sustitutos de azúcar
- Te

Nota: Si está embarazada, no use sacarina. Todos los demás sustitutos de azúcar (solos o en otros alimentos) se deben usar con moderación.

### **Solamente unas cuantas notas más:**

Los alimentos libres de grasa no son libres de azúcar y con frecuencia se les agrega azúcar adicional.

Los alcoholes azucarados: como sorbitol y manitol son sustitutos de azúcar que se encuentran en alimentos libres de azúcar. Deberá limitar estos alimentos porque aumentarán su nivel de azúcar en sangre y si se consumen en exceso pueden provocar trastornos digestivos.

## Equilibrar su dieta

A fin de planear sus comidas, es importante que conozca las porciones o la cantidad de alimento que deberá comer.

### *Carbohidratos*

**Almidones: Incluya de 2 a 3 porciones por comida o de 6 a 11 porciones al día.**

Las siguientes cantidades son 1 porción:

½ taza de cereal cocido o listo para comer; granos cocidos o vegetales suculentos.

⅓ taza de arroz cocido o pasta.

1 oz. de un producto de pan.

¾ a 1 oz. de la mayoría de refrigerios.

Vea ejemplos en la tabla de la página 6.

**Frutas: Incluya 1 con cada comida, o 2 a 4 al día.**

Las siguientes cantidades son 1 porción:

- 1 fruta fresca mediana.
  - ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada (enlatada en jugo, no en almíbar).
  - ½ taza de jugo 100% de fruta.
  - ¼ taza de fruta seca.

Vea ejemplos en la tabla de la página 6.

**Leche: Incluya 1 porción con cada comida, o 2 a 3 porciones al día o 3 a 4 porciones si está embarazada.**

Las siguientes cantidades son 1 porción:

- 1 taza de leche.
- ¾ taza de yogurt natural, sin azúcar.

### *Otros grupos de alimentos*

#### **Vegetales sin almidón**

Vea ejemplos en la tabla de la página 7.

**Incluya de 1 a 2 porciones por comida o de 3 a 5 porciones al día.**

Las siguientes cantidades son 1 porción:

- 1 taza de verdura cruda.
- ½ taza de verdura cocida, jugo de tomate o jugo de verdura.

## **Carne y sustitutos de carne**

**Incluya de 4 a 6 oz. diarias, o de 6 a 8 oz. si está embarazada.**

Las siguientes cantidades son 1 porción:

- 1 oz. de pollo, pavo, pescado, res, puerco, cordero cocinados.
- 1 rebanada de queso.
- ¼ taza de queso cottage.
- ½ taza de tofu.
- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- 1 huevo.

Nota: Si está embarazada, asegúrese de calentar todas las carnes tipo deli antes de comerlas. Esto le ayudará a prevenir una infección por listeria, que podría causarle aborto espontáneo, parto de un niño muerto, parto prematuro, o infección del recién nacido.

## **Grasas**

**Limítelas de 3 a 5 porciones al día.**

Las siguientes cantidades son 1 porción:

- 1 cucharadita de margarina, mantequilla, mayonesa o aceite.
- 1 cucharada de margarina baja en grasa, mayonesa baja en grasa, aderezo para ensaladas, queso crema, crema mitad y mitad o semillas (ajonjolí, calabaza, girasol).
- 1 cucharada de nueces.
- 1½ cucharadas de queso crema bajo en grasa.
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas sin grasa, crema agria.
- 1 rebanada de tocino.
- ⅛ aguacate.

## Ejemplo de un menú:

Desayuno	Almuerzo	Comida	Refrigerio
½ taza de avena	2 rebanadas de pan negro	3 oz. de pollo al horno	3 tazas de palomitas de maíz
½ plátano	2 oz. de pavo rebanado	□ raza de arroz integral	8 oz. de chocolate caliente sin azúcar
1 taza de leche descremada	1 cucharada de mayonesa baja en calorías	½ taza de brócoli cocido	
1 cucharada de crema de maní	1 taza de tiras de zanahoria	1 taza de ensalada	
	1 manzana pequeña	1 cucharada de aderezo para ensalada	
		1 taza de frambuesas	

Estas son pautas generales. Para ajustar su dieta a sus necesidades específicas, arregle una cita con un dietista para pacientes externos llamando al Center for Integrative Medicine and Wellness (Centro de Medicina Integral y Bienestar). Ellos pueden ayudarlo a concertar una consulta personalizada 312-926-WELL (9355).

Para poder controlar el nivel de azúcar en su sangre, también es importante:

- Tomar las medicinas según las indicaciones de su médico.
- Controlar regularmente su nivel de azúcar en sangre.
- Hacer ejercicio.
- Seguir las indicaciones de su médico.

## Porciones de alimentos con carbohidratos

Almidón	Otros almidones	Fruta	Leche
1 rebanada de pan	½ taza de guisado/ lasaña/macarrones y queso/espagueti con pasta de tomate y carne	1 fruta fresca pequeña (del tamaño de una pelota de tenis)	1 taza de leche sin grasa o baja en grasa
1 tortilla de 6 pulgadas	1 taza de sopa hecha con caldo	½ taza de puré de manzana sin endulzar	1 taza de leche de soya sin endulzar
½ bollo, hamburguesa/ hotdog	½ taza de sopa en crema o chili	½ taza de fruta enlatada en su propio jugo o en agua	1 taza de suero de leche
pita pequeño (1 oz.)	1 cucharada de azúcar/almíbar/ mermelada/jalea/miel	½ plátano (4 pulgadas de largo)	1 taza de leche Lactaid™
¼ bagel (1 oz.)	2 cucharadas de almíbar ligero	¾ taza de mora azul/ zarzamora	1 taza de kefir
1 waffle o panqueque (4 pulgadas de diámetro, ¼ de grueso)	2 pulgadas cuadradas de pastel o brownie, sin cubierta	1¼ taza de fresas	1 taza de yogurt natural
¾ taza de cereal, seco sin endulzar	2 galletas pequeñas	½ melón o melón dulce (1 taza en trozos)	6 oz. de yogurt light o sin grasa
½ taza de cereal de salvado endulzado	½ taza de helado/ gelatina/yogurt congelado	1 rebanada de sandía (1 pulgada de grueso)	
½ taza de cereal cocido (avena, sémola, kashi, bulgar)	¾ taza de pudín/ sherbet/sorbete	17 uvas medianas	
⅓ taza de pasta, arroz, cuscús cocido	½ taza de pudín sin azúcar	½ papaya pequeña	
4 a 6 galletas secas		½ toronja (grande)	
¾ oz. de pretzels (15 a 20), botanas (sin grasa, horneadas)		2 cucharadas de pasitas o “arándano en pasas”	
3 tazas de palomitas de maíz light		¼ taza de fruta seca en trozos	
3 cucharadas de harina (seca)		3 ciruelas/dátiles/ higos secos	
¾ papa al horno grande (3 oz.)		½ taza de jugo sin endulzar	
½ taza de maíz, guisantes; frijol cocido, chícharos, lentejas		⅓ taza de jugo de ciruela, uva o arándano	
½ taza de papa, camote			
⅓ taza de frijoles al horno, frijoles refritos			

## Porciones de otros grupos de alimentos

Vegetales sin almidón	Proteína	Grasas
<p>½ taza de verdura cocida 1 taza de verdura cruda ½ taza de jugo de tomate o de vegetales Vea en la guía de compras una lista de vegetales sin almidón. <i>1 porción = 5 gramos de CHO</i></p>	<p>1 oz. carne magra, pescado, pollo o mariscos ¼ taza de queso cottage bajo en grasa/1 oz. queso bajo en grasa 1 huevo o ¼ taza de sustituto de huevo ¼ taza de nueces/1 cucharada de mantequilla de maní ½ taza de tofu <i>1 porción = 7 gramos de proteína</i></p>	<p>1 cucharadita de margarina/mantequilla/aceite 1 cucharada de margarina/mantequilla/mayonesa/queso crema reducidos en grasa 2 cucharada de crema agria/aderezo para ensaladas/mitad y mitad reducidos en grasa ¼ taza de aguacate 1 cucharada de nueces (6 a 7 nueces) 10 aceitunas 1 cucharada de semillas de ajonjolí/girasol <i>1 porción = 5 gramos de grasa</i></p>
Alimentos libres (menos de 20 calorías)	Alimentos limitados a 3 porciones al día	
<p>Café o té (sin endulzar, sin crema ni leche) Sustitutos de azúcar Refrescos de dieta, sodas, agua tónica de dieta, agua mineral sin azúcar, agua mineral con gas Caldo y consomé bajos en sodio Jugo de lima y de limón Hierbas y especias Mostaza Salsa de soya baja en sodio Vinagre Vino para cocinar Salsa Worcestershire Col cruda, apio, rábanos, cebollines, calabacitas, hongos, lechuga, pepino Salsa Gelatina, paletas heladas y chicle sin azúcar Crema batida sin grasa</p>	<p>Queso crema sin grasa Sustituto de crema no lácteo Mayonesa sin grasa Margarina sin grasa Aderezo para ensaladas sin grasa Crema agria sin grasa o con grasa reducida Crema batida regular o light Caramelos sin azúcar Mermelada o jalea bajas en azúcar o light Almíbar sin azúcar Cocoa en polvo sin endulzar Cátup Pickles Salsa para tacos Bebidas dietéticas V8™ “Splash”</p>	

## Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a [hlc@nmh.org](mailto:hlc@nmh.org).

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

*Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.*

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y que da la bienvenida y presta un servicio digno a todas las personas y no discrimina, incluso en la contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento, en sus programas o actividades a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Clinical Nutrition (Nutrición Clínica), Center for Integrative Medicine and Wellness (Centro de Medicina de Integración y Bienestar) con Medicine Nursing (Enfermería Médica)