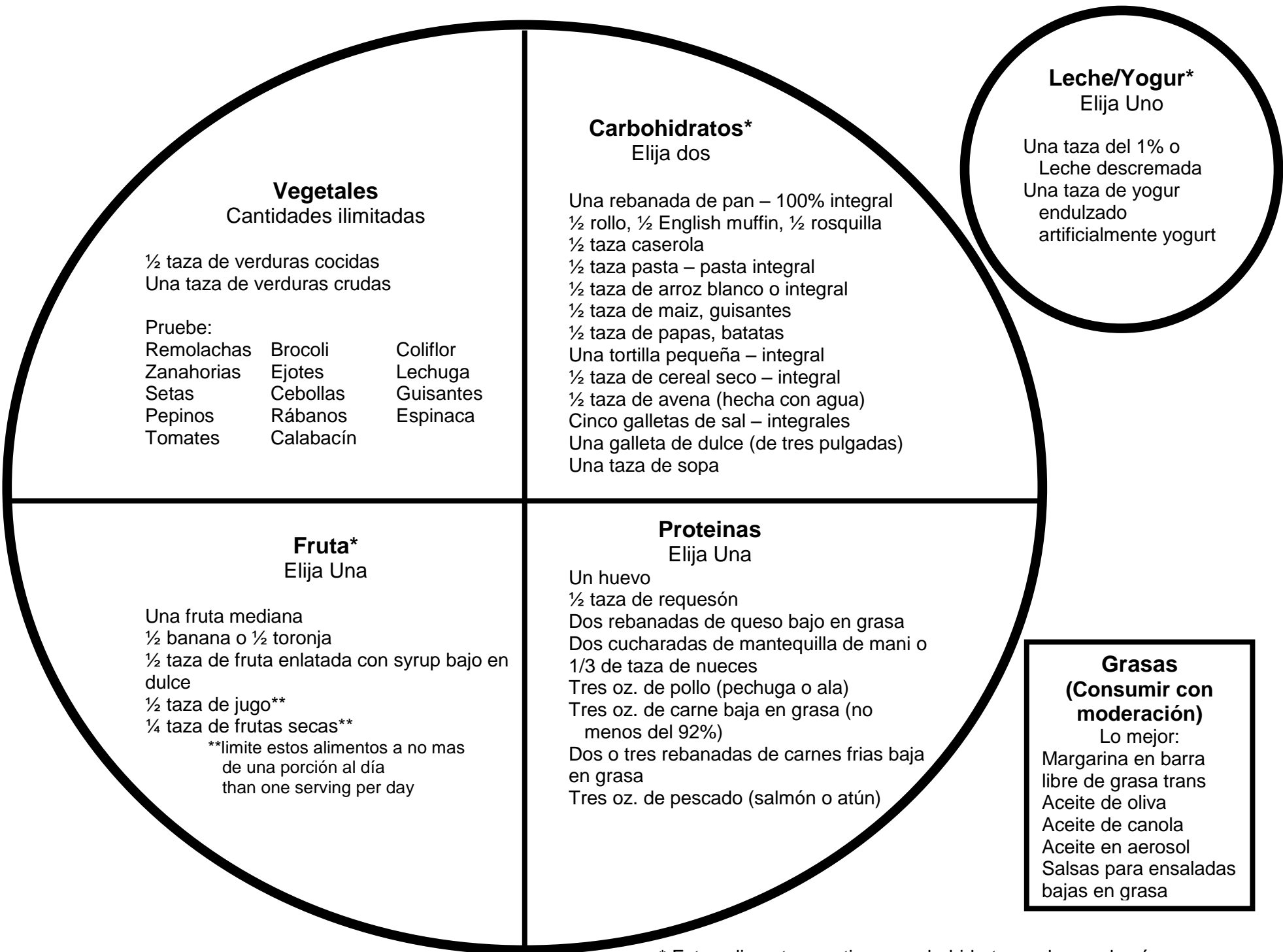


## Diabetes

### “Qué debo comer?”

- 1. Coma tres comidas al día.** La frecuencia con que come es tan importante como lo que come. Usamos los alimentos para dar energía al trabajo que hacemos a diario. Sin esta energía, no podríamos funcionar al máximo y nuestros azúcares (y trabajo) se afectarían. Esto significa comer tres veces al día aproximadamente cada tres a cinco horas.
- 2. Utilice el plato como guía.** Es importante comer una variedad de alimentos – tenga o no diabetes. Estudie el dibujo del plato al reverso de esta hoja para que le ayude a determinar la cantidad y tipos de alimentos apropiados en cada comida.
- 3. Elija fibra.** La fibra ayuda a controlar los azúcares, la presión, el peso, mejorar el perfil del colesterol, y ayuda a prevenir cáncer. La fibra se encuentra en granos integrales (100% pan integral, arroz integral, fideos integrales, cereales integrales), frutas, legumbres secas, y vegetales.
- 4. Elija productos lácteos bajos en grasa.** Los productos lácteos son una fuente muy buena de calcio y también altos en grasa, especialmente grasa saturada. Elija leche descremada o del 1%, yogur bajo en grasa, queso crema bajo en grasa, y crema agria baja en grasa. Limite las cantidades de quesos y helados bajos en grasa.
- 5. Elija las grasas cuidadosamente.** Las grasas saturadas elevan el colesterol. Este se encuentra en las carnes y los productos lácteos. Elija carnes bajas en grasa; busque etiquetas que contengan la palabra “loin” (sirloin, tenderloin) o la palabra “round”. Coma menos mantequilla, quesos, helados, tocineta, salchichas, y carnes apanadas. Elija pescados, tales como salmón o atún, y aceites no saturados como de canola y de oliva.
- 6. Limitar las grasas trans.** Las grasas trans se encuentran en alimentos que contienen “aceites parcialmente hidrogenados”. Elevan el colesterol malo y bajan el colesterol bueno! Limite los alimentos que contienen grasas trans tales como las papas fritas, alimentos comercialmente horneados como los donuts, pasteles, galletas de dulce y de sal, margarina, y manteca.
- 7. Consulte un nutricionista licenciado.** Los nutricionistas licenciados son profesionales entrenados para enseñarle como los alimentos afectan los niveles de azúcar, y muchos otros problemas de salud. Le ayudan a incorporar sus alimentos preferidos en una dieta balanceada y le ayudan a desarrollar un plan de comidas apropiado para Usted.



**Vegetales**  
Cantidades ilimitadas

½ taza de verduras cocidas  
Una taza de verduras crudas

Pruebe:

- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| Remolachas | Brocoli   | Coliflor  |
| Zanahorias | Ejotes    | Lechuga   |
| Setas      | Cebollas  | Guisantes |
| Pepinos    | Rábanos   | Espinaca  |
| Tomates    | Calabacín |           |

**Carbohidratos\***

Elija dos

- Una rebanada de pan – 100% integral
- ½ rollo, ½ English muffin, ½ rosquilla
- ½ taza caserola
- ½ taza pasta – pasta integral
- ½ taza de arroz blanco o integral
- ½ taza de maiz, guisantes
- ½ taza de papas, batatas
- Una tortilla pequeña – integral
- ½ taza de cereal seco – integral
- ½ taza de avena (hecha con agua)
- Cinco galletas de sal – integrales
- Una galleta de dulce (de tres pulgadas)
- Una taza de sopa

**Leche/Yogur\***

Elija Uno

- Una taza del 1% o Leche descremada
- Una taza de yogur endulzado artificialmente yogurt

**Fruta\***

Elija Una

- Una fruta mediana
- ½ banana o ½ toronja
- ½ taza de fruta enlatada con syrup bajo en dulce
- ½ taza de jugo\*\*
- ¼ taza de frutas secas\*\*

\*\*limite estos alimentos a no mas de una porción al día  
than one serving per day

**Proteinas**

Elija Una

- Un huevo
- ½ taza de requesón
- Dos rebanadas de queso bajo en grasa
- Dos cucharadas de mantequilla de mani o 1/3 de taza de nueces
- Tres oz. de pollo (pechuga o ala)
- Tres oz. de carne baja en grasa (no menos del 92%)
- Dos o tres rebanadas de carnes frias baja en grasa
- Tres oz. de pescado (salmón o atún)

**Grasas**

**(Consumir con moderación)**

Lo mejor:

- Margarina en barra libre de grasa trans
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Aceite en aerosol
- Salsas para ensaladas bajas en grasa

\* Estos alimentos contienen carbohidratos y elevan el azúcar.