

Alimentos Saludables para la Diabetes

Nota: Con esta información no se intenta de reemplazar los consejos de su dietista o de su médico. La palabra "alimento" quiere decir "comida." Un alimento es como la leche, las carnes, las frutas; bueno todo lo que comemos.

1 Reparta sus alimentos entre las comidas y los bocadillos del día.

- Un buen plan de sustento incluye 3 comidas y de 1 a 3 bocadillos al día. Los números de bocadillos dependen en la necesidad y hábitos de cada persona.

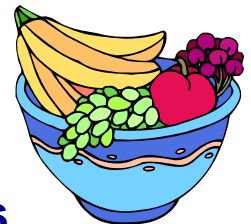
-No salte las comidas.

-No coma más de lo que necesite.



2 Coma igual cantidad de alimentos con carbohidratos a la misma hora todos los días.

- Las comidas con carbohidratos influyen el azúcar de la sangre más que otras.
- Alimentos con carbohidratos son como la leche, las frutas, las verduras con almidón como la papa, el pan, los cereales, los granos, como los frijoles, las lentejas, y los chicharos.
- Las comidas endulzadas se pueden incluir si se comen en lugar de otros alimentos con carbohidratos.



3 Coma una variedad de alimentos todos los días para mantener una salud buena.

Use la pirámide de los alimentos como guía para comer las porciones recomendadas cada día.

Alimentos que tienen cantidades de carbohidratos similares (como 15 gramos) son:

Leche y yogur- 1 taza

Frutas- 1 mediana o ½ taza

Verduras con almidón- ½ taza

Frijoles, lentejas, chícharos - ½ taza

Cereales- ½ taza cocido, ¾ taza seco, listo para comer

Pan- 1 rebanada, ½ pan de hamburguesa, 1 tortilla de 6 pulgadas de maíz o de harina de trigo

Dulces- ½ taza de nieve, 1 mollete, o 2 galletas pequeñas de grano integral

Grasa: Una porción=
1 cucharadita de mantequilla, margarina, aceite vegetal o mayonesa
1 cucharada de queso crema o aderezo para ensalada

Dulces: Una porción=
½ taza de nieve
1 mollete
2 galletas pequeñas de grano integral

Carne y Otras Proteínas:
Una porción=
2 a 3 onzas de carne magra de res, puerco, aves o pescado cocido

Leche: Una porción=
1 taza de leche
1 taza de yogur

Equivale a 1 onza de carne=
1 onza de queso
1 huevo
2 cucharadas de crema de cacahuete o mani
½ taza de frijoles

Verduras: Una porción=
1 taza de verduras crudas
½ taza de verduras cocidas
½ taza de jugo de tomate o de verduras

Fruta: Una porción=
1 fruta pequeña
½ taza de fruta enlatada en su propio jugo
½ taza de jugo de fruta
¼ taza de fruta seca



Granos, Leguminosas, y Verduras con almidón

Una porción=

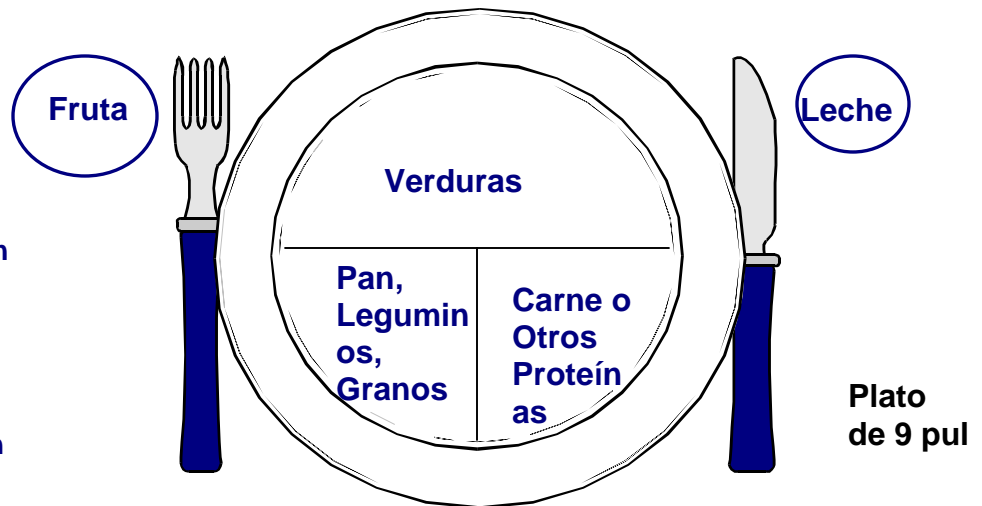
1 tortilla de maíz o harina (6 pul.)
½ taza de leguminosas
½ bolillo
½ taza de cereal o pasta cocidos

1/3 taza de arroz (no frito)
1 rebanada de pan
½ taza de elote o chicharos

¾ taza de cereal no endulzado, listo para comerse
1 papa chica
4 - 6 galletas saladas
½ pan de hamburguesa o salchichas

Ejemplo de una comida o cena

Este plato, el vaso y la taza es un ejemplo que nos enseña cómo los grupos de los alimentos de la pirámide se unen para formar una comida o cena. Usted ve que el plato está dividido con las líneas. Las porciones recomendadas están representadas por el tamaño del espacio que deben ocupar en un plato de 9 pulgadas de ancho.



Alternate forms of this publication for persons with disabilities may be obtained by contacting the Missouri Department of Health and Senior Services at 1-800-316-0935. Hearing impaired citizens telephone 1-800-735-2966. An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.

This publication was supported in part by Grant/Cooperative Agreement Number U32/CCU722693-02 from Centers for Disease Control & Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.