

Diabetes: Consejos para planear comidas - [Diabetes: Tips for Planning Meals]



¿Por qué planear las comidas con anticipación?

Si tiene usted diabetes, planear las comidas y los refrigerios con la proporción correcta de carbohidratos, proteínas y grasas puede ayudarle a controlar el azúcar en la sangre.

Una dieta balanceada proporciona los nutrientes que su cuerpo necesita y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y otros problemas.

¿Qué plan es el adecuado para usted?

Colabore con un dietista o un educador de diabetes para encontrar un plan que funcione para usted. Es posible que su dietista o su educador de diabetes le sugieran que comience a contar los carbohidratos o que use el formato del plato.

- Al contar los carbohidratos, usted planea las comidas con base en la cantidad de carbohidratos en cada comida. Distribuir el consumo de carbohidratos en las diferentes

comidas del día le ayuda a mantener el azúcar en la sangre en el nivel óptimo.

- Con el método del plato, usted divide su plato por tipos de alimentos. Por ejemplo, en el almuerzo o en la cena pondría vegetales en la mitad del plato, carne o un sustituto de carne en un cuarto del plato, y granos o vegetales con almidones (como arroz integral o una papa) en la cuarta parte restante del plato.

¿Cómo empezar?

Planee sus comidas de la semana de una sola vez. Liste las comidas en el planificador de menús de la página siguiente y después use la lista de compras.

- Use libros de cocina o recetas en línea para planear diversas comidas principales. Planee algunas comidas rápidas para las noches ajetreadas. También puede hacer el doble de la cantidad en algunas recetas de comidas que se puedan congelar, y guardar la mitad para otras noches ajetreadas cuando no tenga tiempo para cocinar.
- Asegúrese de tener los ingredientes que necesita para sus recetas. Si se le están acabando los artículos de primera necesidad, póngalos también en su lista de compras.
- Haga una lista de los alimentos que usa para preparar los desayunos, los almuerzos y los refrigerios. Ponga en la lista muchas frutas y vegetales.
- Pegue la lista en el refrigerador.
- Lleve la lista a la tienda para hacer sus compras semanales. Cuando llegue a casa, pegue el planificador de menús en su cocina. Puede ser una buena idea anotar los números de página de los libros de recetas para tener una referencia rápida.

Planificador de menús				
	Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios
Domingo				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				

Lista de compras

