

Diabetes: Consejos para una alimentación saludable - [Diabetes: Tips for Healthy Eating]



¿Por qué es importante comer de forma saludable?

Una dieta saludable es importante para el control de la diabetes. Puede ayudarle a perder peso (si lo necesita) y a no recuperarlo. Esta dieta le da los nutrientes y la energía que su cuerpo necesita y le ayuda a prevenir enfermedades del corazón.

Una dieta saludable para la diabetes no significa que usted tenga que comer alimentos especiales. Usted puede comer los mismos alimentos que su familia, incluso dulces ocasionalmente y otros alimentos favoritos. Debe prestar atención a la cantidad y la frecuencia con que come ciertos alimentos. El plan correcto para usted significa incluir alimentos que le ayuden a mantener controlado su nivel de azúcar en la sangre.

¿Cómo puede usted saber qué debe comer?

Trate de incluir variedad en sus alimentos y tenga en cuenta qué alimentos contienen carbohidratos. Los carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en la sangre y lo hacen con mayor rapidez que otros nutrientes.

- Un dietista o un educador de diabetes pueden ayudarle a aprender a llevar la cuenta de la cantidad de carbohidratos que come y cuántos necesita.
- Distribuya los carbohidratos a lo largo del día. Consuma una pequeña porción de carbohidratos en cada una de las comidas, pero no demasiados de una sola vez. Éstos pueden encontrarse en el azúcar, los panes y cereales, las frutas, en los vegetales con almidones, como las papas y el maíz, y en la leche y el yogur.
- Las proteínas, las grasas y las fibras no aumentan tanto el nivel de azúcar en la sangre como los carbohidratos. Si consume muchos de estos nutrientes en una comida, el azúcar en la sangre aumentará con mayor lentitud de lo que lo haría de otro modo.
- Limite las grasas saturadas, como las que se encuentran en las carnes grasas, en los productos lácteos de leche entera y en la mantequilla. En lugar de eso, coma carne magra o pollo a la parrilla y pescado. Elija leche, yogur y queso descremados o semidescremados. Reemplace la mantequilla o la margarina con aceites saludables, como el aceite de oliva o el de canola. Reemplazar las grasas saturadas con aceites saludables es importante para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Debido a que usted tiene diabetes, su riesgo de enfermedad cardíaca es más alto que el promedio.

- Consulte a su dietista o educador de diabetes sobre las formas de incluir cantidades limitadas de dulces en su plan alimenticio. Usted puede comer estos alimentos de vez en cuando, siempre que incluya la cantidad de carbohidratos que contienen, en la cantidad permitida diaria.
- Si usted es mujer y consume alcohol, límitese a tomar una sola bebida alcohólica al día y si es hombre, dos.

¿Cómo planea las comidas?

Una dieta saludable incluye una variedad de alimentos, como:

- Granos, como pan integral, tortillas o galletas saladas, y avena, arroz integral y pastas. Elija granos integrales con más frecuencia que granos refinados. Los granos refinados incluyen el arroz blanco o la harina blanca.
- Frutas como manzanas, naranjas, plátanos o bayas frescos, congelados, enlatados o cocidos.
- Productos lácteos como leche, yogur, queso y requesón descremados o semidescremados. Opte por yogur natural o sin azúcar.
- Proteínas como carne de vaca, pollo, pavo, pescado, huevos, tofu, frijoles (habichuelas) secos y mantequilla de cacahuete (maní).
- Vegetales como zanahorias, brócoli o espinacas crudos, congelados, enlatados o cocidos.

Un dietista o un educador de diabetes pueden ayudarle a aprender cómo planear la inclusión de estos alimentos en sus comidas y cuánto comer en cada comida. Para la planificación de comidas, algunas personas aprenden a contar los carbohidratos. Otras encuentran más fácil seguir el formato del plato.

El formato del plato es una manera buena y rápida de asegurarse de que ingiera comidas balanceadas. También le ayuda a distribuir los carbohidratos durante el día. Divida el plato por tipo de alimento. Por ejemplo, en el almuerzo o en la cena pondría vegetales en la mitad del plato, carne o sustitutos 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. Puede acompañar esta comida con una fruta pequeña y una taza de leche o yogur, dependiendo de la cantidad de carbohidratos que tiene como meta para la comida.

Cuando coma afuera

- Aprenda a determinar los tamaños de las porciones de alimentos que contienen carbohidratos. Si mide sus alimentos en el hogar, será más fácil calcular la cantidad de carbohidratos en la porción del restaurante.
- Si la comida que pide contiene demasiados carbohidratos (como papas, maíz o frijoles horneados), pida en su lugar una comida baja en carbohidratos. Pida una ensalada o vegetales verdes.
- Si consume más carbohidratos de lo planeado en una comida, camine o haga ejercicio. Esto le ayudará a bajar el nivel de azúcar en la sangre.

Preguntas para su médico

Utilice el siguiente espacio para anotar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja a su próxima consulta con el médico.

Preguntas sobre la alimentación saludable para la diabetes

