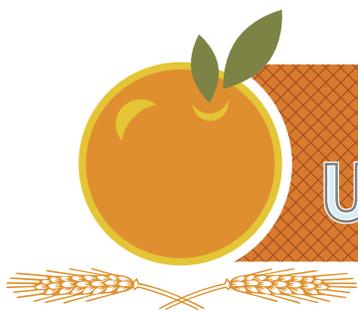


UNA ALIMENTACIÓN SALUABLE



Si te acabas de enterar que tienes diabetes o prediabetes, probablemente tengas muchas preguntas sobre qué puedes comer y qué no. ¿Te preguntas si alguna vez podrás volver a comer tu comida favorita? ¿Qué sucede cuando vas a comer a un restaurante o a la casa de un amigo? ¿Tienes que cambiar toda tu dieta sólo porque tienes diabetes?

La respuesta es NO. No hay nada que no puedas comer. No tienes que dejar de comer tus comidas favoritas ni dejar de ir a comer a restaurantes.

Pero es importante que sepas que todo lo que comes afecta tus niveles de azúcar en la sangre. Si aprendes a comer las comidas habituales, controlas la cantidad de alimentos que comes y eliges alimentos saludables, esto puede ayudarte a controlar mejor tu diabetes y prevenir otros problemas de salud.

Algunas técnicas son más complejas, pero tu dietista o educador en diabetes puede ayudarte a aprender cómo:

- » Contar carbohidratos.
- » Leer las etiquetas de los alimentos.
- » Medir el tamaño de una porción.
- » Desarrollar un plan de comidas práctico.
- » Prevenir un nivel alto o bajo de azúcar en la sangre.
- » Fijar objetivos para una alimentación saludable.

Escoge una o dos de estas técnicas y analízalas con tu proveedor de atención médica.

¿LO SABÍAS?

Hay sólo 3 tipos de nutrientes principales en los alimentos: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Una comida saludable incluye los tres tipos de nutrientes.

¿VERDADERO O FALSO?

Las personas con diabetes no pueden comer azúcar.

FALSO: El azúcar es simplemente otro carbohidrato y puede incluirse en un plan de comidas. Sin embargo, los alimentos con azúcar no tienen el mismo valor nutritivo que los granos o las verduras, y a menudo pueden tener un alto contenido de grasas y calorías. Lo mejor es limitar el consumo de alimentos que contienen azúcar a pequeñas porciones; y asegúrate de contar la cantidad de carbohidratos para respetar el total recomendado en tu plan de comidas.

Palabras útiles

CARBOHIDRATOS:

Uno de los tres tipos de nutrientes principales que se encuentran en los alimentos. El pan, las pastas, el arroz, las frutas, las verduras (especialmente las que contienen almidón, como las papas, el maíz, las arvejas, los frijoles secos), la leche y los dulces son todos carbohidratos. No te olvides que los carbohidratos también se pueden encontrar en las bebidas.

PORCIÓN:

La cantidad que comes de un alimento.

PLAN DE COMIDAS:

Una guía para comer sano desarrollada junto con tu proveedor de atención médica.

HIPOGLUCEMIA:

Bajo nivel de azúcar en la sangre.

HIPERGLUCEMIA:

Alto nivel de azúcar en la sangre.



Desayuna todos los días. El desayuno ayuda a comenzar el proceso de quemar calorías que te da energía. Incluye pequeños refrigerios entre las comidas como parte de tu alimentación diaria para ayudar a mantener tu cuerpo en funcionamiento.

Separa tus comidas a lo largo del día. Estar mucho tiempo sin comer puede darte demasiada hambre, y esto puede hacer que más tarde comas en exceso. Trata de comer cada 4 a 5 horas durante las horas que estás despierto.



ACTIVIDADES

PREGÚNTATE LO SIGUIENTE

Cuando pienso en una alimentación saludable, siento: _____ y _____ . (Escoje 3 palabras para completar los espacios en blanco)

¿Qué cenaste anoche? _____

¿Hay algo que podrías haber hecho para que tu comida fuera más saludable? _____

Para ti, ¿cuál es la parte más difícil de una alimentación saludable? _____

¿Cuál es la mejor parte de una alimentación saludable? _____

RECUERDA QUE UN PLAN DE COMIDAS SALUDABLES DEBE INCLUIR:

- » **Carbohidratos complejos**, como el pan integral.
- » **Fibra**, que se encuentra en los frijoles, los granos integrales, las frutas y las verduras.
- » **Proteínas sin grasa**, como el pollo (sin piel) o el pescado
- » **Muchas verduras**, especialmente las verduras de hoja verde.
- » **Una cantidad limitada de grasas saludables para el corazón**, como el aceite de oliva, maní o canola; las nueces, las almendras y las semillas de lino.

Un buen primer paso es seguir el "método del plato" para planificar las comidas, que incluye un equilibrio saludable de alimentos y porciones controladas.

Divide tu plato visualmente en 4 secciones. Para el almuerzo o la cena, llena medio plato con verduras que no contengan almidón (por ej., verduras verdes, frijoles verdes, brócoli, repollo); ¼ del plato debe contener carne u otra proteína (pescado, huevos, quesos con bajo contenido de grasa, requesón o ricota, frijoles o legumbres); y 1/4 del plato debe contener alimentos con almidón (como una papa o pan integral). A un lado del plato coloca un vaso de 8 onzas de leche con bajo contenido de grasa o una porción pequeña de fruta.

PLANIFICA UNA CENA SALUDABLE QUE DISFRUTES EN EL ESPACIO SIGUIENTE.

