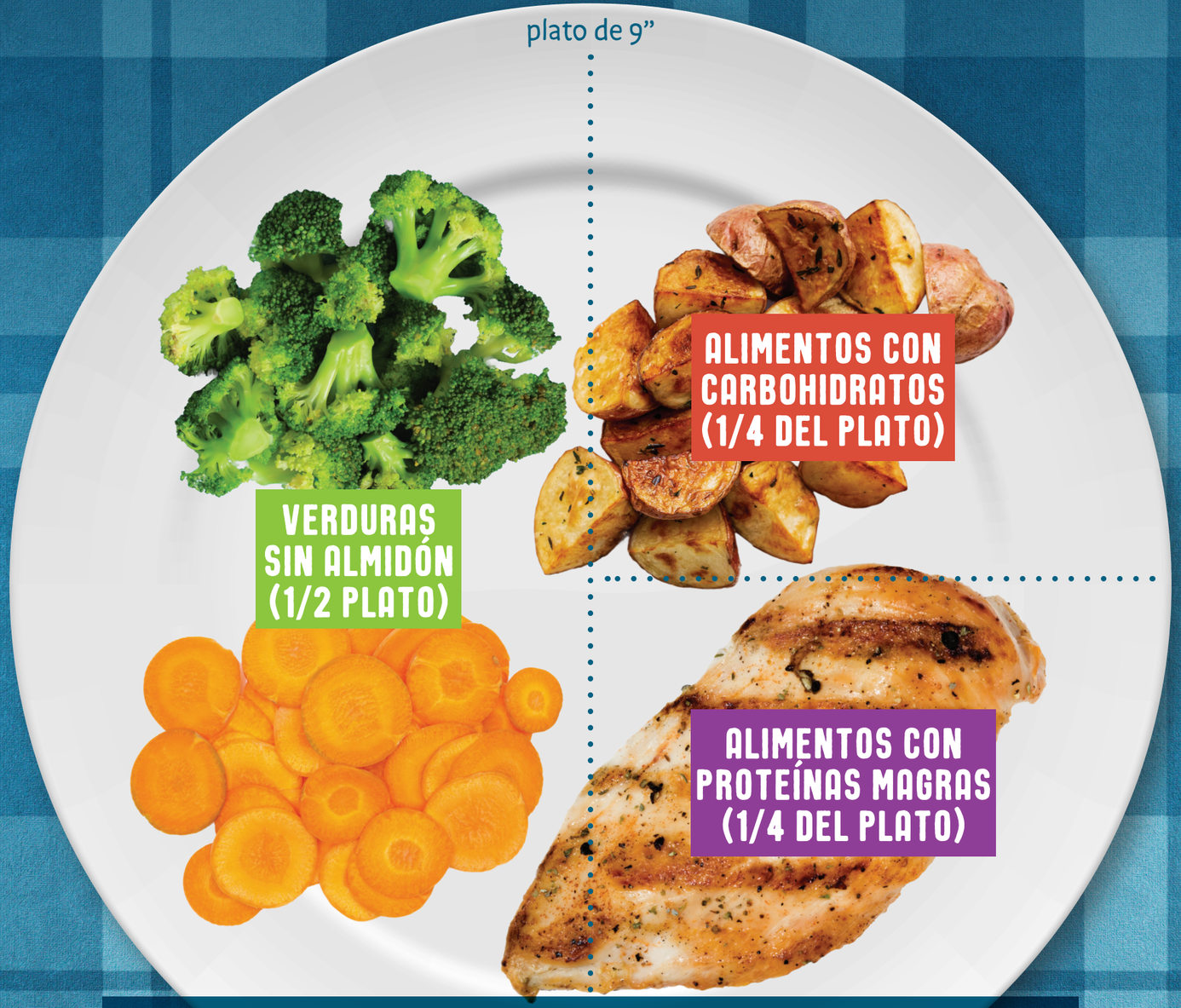
# PLANIFIQUE SU PLATO PARA LA DIABETES

Alabama Diabetes PROGRAM
















Elija recetas y comidas de bajo costo. Las recetas con menos ingredientes suelen ser más baratas y rápidas de hacer. Un gran lugar para buscar recetas es **diabetesfoodhub.org**.

Para más recursos sobre la diabetes, visite **alabamapublichealth.gov/diabetes/self-management.html**. Aquí también puede encontrar una lista de las clases de educación en autogestión y apoyo a la diabetes, que se ofrecen en todo Alabama. Hable con su proveedor de atención médica para que lo remita.

## INFORMACIÓN SOBRE LA DIABETES

- No existe una "dieta para la diabetes". Acuda a un nutricionista titulado (Registered Dietitian, RD) para tratar sus necesidades nutricionales individuales.
- Los alimentos especiales o para diabéticos no son necesarios para controlar el azúcar en la sangre.
- Procure comer la misma cantidad de alimentos más o menos a la misma hora cada día.
- Revise a menudo su nivel de azúcar en la sangre para ver cómo reacciona su cuerpo ante determinados alimentos. Lleve un registro de sus cifras para compartirlas con su equipo de atención médica.
- Manténgase físicamente activo y trabaje para conseguir un peso saludable. La pérdida de peso en cantidades moderadas puede mejorar su nivel de azúcar en la sangre y los resultados en su salud.
- Algunas personas pueden controlar su diabetes solo con la dieta, mientras que otras pueden necesitar medicamentos para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Asegúrese de tomar toda la medicina según lo recetado por su médico.
- El cuidado de los pies es muy importante para evitar complicaciones graves cuando se tiene diabetes. Cuide bien sus pies y acuda al médico de inmediato si observa algún signo de problemas en ellos.







## CONSEJOS PARA PLANIFICAR UN PLATO SALUDABLE:

- Llene su plato con alimentos coloridos para una dieta rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Las verduras sin almidón y las frutas son excelentes opciones alimentarias, intente consumir entre 5 y 9 raciones al día.
- Limite los alimentos con mucha azúcar, como los pasteles y los dulces. Guárdelos para días especiales.
- Limite las bebidas endulzadas con az car, como los refrescos, las bebidas de frutas, las bebidas deportivas/energéticas y el té dulce, que pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre y no ofrecen ningún valor nutricional.
- Sustituya la leche entera por leche baja en grasa o descremada al 1%.
- Utilice hierbas y especias en lugar de sal cuando cocine y consuma menos alimentos salados como tocino y papas fritas. Enjuague las verduras enlatadas antes de cocinarlas.
- Sustituya los cereales refinados, como el arroz blanco y el pan blanco, por cereales integrales nutritivos, como el arroz integral y el pan de trigo integral.
- Reduzca las calorías horneando, asando a la parrilla, hirviendo, cocinando al vapor o asando los alimentos en lugar de freírlos. Incorpore grasas saludables utilizando aceite de canola o de oliva al cocinar e incluyendo aguacates y frutos secos en las comidas y meriendas.
- Incluir verduras sin almidón en el desayuno puede ayudarlo a llenarse y a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Pruebe un sándwich de huevo con espinacas o col rizada salteadas, una tortilla de verduras o un picadillo de verduras. Experimente con esto y vea lo que le funciona.

## VERDURAS SIN ALMIDÓN (1/2 PLATO)

Son más bajas en carbohidratos, por lo que no elevan mucho el nivel de azúcar en la sangre. También tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra, lo que las convierte en parte importante de una dieta saludable.

- Espárragos
- Betabel
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coles (Verde, Roja, Napa, Bok Choy, China)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Hojas Verdes (Col Rizada, Berza, Mostaza, Acelga)
- Ejotes (Vainas de Chícharos, Chícharos de Nieve, Chícharos de Azúcar)
- Champiñones
- Okra
- Cebollas
- Pimientos
- Ensaladas Verdes (Lechuga, Espinaca, Arúgula, Escarola, etc.)
- Calabaza (Calabac n, Calabaza Amarilla, Chayote, Calabaza Espagueti)

## ALIMENTOS CON PROTEÍNAS (1/4 PLATO)

Las proteínas magras son más bajas en grasas y grasas saturadas, lo que las convierte en una opción saludable para el corazón. Tenga en cuenta que algunos alimentos con proteínas de origen vegetal (como los frijoles y las legumbres) también tienen un alto contenido de carbohidratos.

- Queso y Queso Cottage Bajos en Grasa
- Pollo
- Huevos
- Pescado (Salmón, Bacalao, Atún, Tilapia, Pez Espada, etc.)
- Mariscos (Camarones, Vieiras, Almejas, Mejillones, Langostas)
- Carne de Res Magra (Espaldilla, Pierna, Aguayón, Falda, Lomo)
- Carne de Cerdo Magra (Chuleta o Lomo)
- Carnes Magras de Salchichoner a
- Pavo

**Fuentes de Protínas de Origen Vegetal**

- Frijoles
- Lentejas
- Chícharos de Campo (Ojo Negro, Crowder, Casco Púrpura)
- Humus
- Falafel
- Frutos Secos y Mantequillas de Frutos Secos
- Edamame
- Tofu y Tempeh
- Sustitutos de carne de origen vegetal

## ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS (1/4 PLATO)

Estos alimentos son más ricos en carbohidratos y son los que más afectan el azúcar en la sangre. Limitar las porciones a 1/4 del plato ayuda a evitar que el azúcar en la sangre suba demasiado después de las comidas.

**Cereales Integrales**

- Arroz Integral
- Bulgur
- Avena/Harina de Avena
- Polenta
- Palomitas de Maíz
- Quinoa
- Pan, Pasta y Tortillas Integrales

**Verduras con Almidón**

- Calabaza Bellota
- calabaza Moscada
- Chícharos
- Chirivías
- Plátano
- Papa
- Calabaza
- Camote/Ñame

**Frijoles y Legumbres**

- Frijoles Negros
- Frijoles Rojos
- Frijoles Pintos
- Garbanzos

**Frutas y Frutos Secos**

**Algunos Productos lácteos**

- Leche
- Yogurt
- Sustitutos de la Leche (por ejemplo, Leche de Soya o de Almendras)

## BEBIDAS

El agua es la mejor opción de bebida porque no contiene calorías ni carbohidratos y no afecta el azúcar en la sangre.

Otras opciones de bebidas sin azúcar son:

- Agua mineral
- Agua carbonatada
- Café, sin azúcar o con sustituto del azúcar
- Refrescos dietéticos
- Mezclas para bebidas (en polvo o gotas), sin azúcar
- Té, sin azúcar o con sustituto del azúcar
- Agua tónica, sin azúcar
- Agua saborizada, sin azúcar

## ALIMENTOS COMBINADOS

Los alimentos "combinados" mezclan diferentes componentes. A la hora de elegirlos identifique los diferentes alimentos del plato y piense dónde encajarían en el mismo.

Por ejemplo, en una rebanada de pizza, la corteza sería el carbohidrato, la salsa de tomate y cualquier cobertura vegetal serían las verduras sin almidón, y el queso y la cobertura de carne serían las proteínas. Intente preparar las porciones de la misma manera que lo haría normalmente si los componentes no estuvieran combinados. Si come pizza elija una corteza más fina para reducir las porciones de carbohidratos, y limítese a una o dos rebanadas. Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón o una ensalada.

Algunos ejemplos de alimentos combinados son:

- Platos principales tipo cazuela (fideos con atún, lasaña, espagueti con albóndigas, macarrones con queso)
- Chili con frijoles
- Guisados
- Burrito
- Pizza
- Sándwich de bolsillo
- Pastel de carne
- Ensalada de col
- Ensalada de pasta
- Ensalada de papas
- Ensalada de atún/pollo
- Sopas

ALABAMA PUBLIC HEALTH