



## Consejos para tomar buenas decisiones alimenticias

La dieta de los diabéticos tiene que ver con el equilibrio y las buenas decisiones. Funciona mejor cuando consume una variedad de alimentos en las porciones correctas a la misma hora todos los días. No tiene que eliminar sus alimentos predilectos.

Sus selecciones alimenticias deben provenir de tres grupos:

- Carbohidratos: entre el 45 y el 65 por ciento de las calorías diarias
- Proteínas: entre el 15 y el 20 por ciento de las calorías diarias
- Grasas: entre el 20 y el 35 por ciento de las calorías diarias
- 

Consumir los alimentos apropiados puede ayudar a mantener su glucosa dentro del margen normal. Eso puede darle energía para hacer las cosas cotidianas que le gustan. Entonces, ¿cómo puede asegurarse de obtener suficiente de cada tipo de alimento todos los días?

Imagínese su plato dividido en cuatro partes. Use esas cuatro partes para controlar sus porciones.

- Llene 1/4 de su plato con carbohidratos (arroz, granos integrales, papas, pasta, maíz y chícharos/arvejas/guisantes)
- Llene 1/4 de su plato con proteína magra, (carne, pescado, aves o tofu)
- Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón (vegetales de hoja verde, brócoli, tomates, coliflor, pepinos, zanahorias y ensalada)
- 

Ahora tiene una idea de cómo llenar su plato. Veamos algunas opciones de cada grupo.

**Los carbohidratos** como las frutas, los granos enteros y las verduras, son una parte vital de su dieta. Muchos carbohidratos contienen fibra, la cual proporciona energía y saciedad. Hay tres tipos principales de carbohidratos: almidones, azúcar y fibra. La clave es encontrar un buen equilibrio entre los tres. Si no tiene cuidado, estos son los alimentos que probablemente aumentarán su concentración de glucosa.

**Más de la mitad de su consumo diario de alimentos debe consistir en verduras, granos enteros y fruta.**

Lo mejor es comer dulces y golosinas muy de vez en cuando. Puede reducir el consumo de otros carbohidratos en los días que desee darse un gusto. Entre los buenos alimentos que puede elegir para satisfacer sus necesidades de nutrición se cuentan:

- Pan – lo mejor es que sea de harina integral
- Verduras - elija entre un arco iris de vegetales de diferentes colores
- Fruta
- Arroz integral o pasta de harina integral
- Frijoles y legumbres
- Nueces y semillas
- Productos lácteos de bajo contenido de grasa

## ***UN PEQUEÑO Y SENCILLO CAMBIO***

- En lugar de consumir panes y pastas de harina blanca cambie a los de trigo integral y granos enteros
- En lugar de tomar un vaso de jugo de naranja, coma una fruta, pues contiene fibra buena

**Las proteínas** son pescado, aves de corral y carne. Los productos de la leche, así como la mayoría de los frijoles y legumbres, nueces y semillas también contienen proteína. Son necesarios para tener energía y para mantener el cuerpo en buena forma. Ésta es una lista de alimentos ricos en proteína:

- Carne de res – elija cortes sin grasa
- Pollo – si no consume la piel, reducirá la grasa
- Carne de puerco
- Pescado – en lugar de freír, prepárelo en el horno o a la parrilla
- Frijoles
- Queso
- Huevos
- Leche
- Nueces

## ***UN PEQUEÑO Y SENCILLO CAMBIO***

- Pida un sándwich de carne de res o de pollo al horno en lugar de un sándwich de ensalada de atún que contiene una gran cantidad de mayonesa grasa.
- Poco a poco cambie de productos lácteos de leche entera al 2%, luego al 1% y finalmente a leche y yogur descremados.

**Las grasas** deben constituir la porción más pequeña de su consumo diario de alimentos. Las grasas se encuentran en muchos alimentos procesados. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos. Algunas grasas son mejores que otras. De hecho, para funcionar bien, nuestro cuerpo necesita grasas.

Las grasas perjudiciales son las grasas trans y las grasas saturadas. Las grasas benéficas son las monosaturadas y las poliinsaturadas. Las grasas benéficas se encuentran en:

- Aceite de oliva
- Aceites vegetales
- Nueces y semillas
- Pescado graso de agua fría (como el salmón, la macarela y el arenque)

Estos alimentos también contienen ácidos grasos esenciales. El omega-3 y el omega-6 pueden ayudar a reducir el colesterol. Hasta una cantidad muy pequeña de grasa contiene una gran cantidad de calorías. Los alimentos que contienen grasas perjudiciales son: mantequilla, helado, aceite de coco, queso, pasteles, galletas dulces y saladas, papitas, dulces y algunas margarinas.

## ***PEQUEÑOS Y SENCILLOS CAMBIOS***

- Lea las etiquetas y elija grasas benéficas en lugar de grasas perjudiciales
- En lugar de cocinar con mantequilla o margarina, cocine con aceite de oliva o canola (colza)
- Unte la crema de cacahuete (maní) en rebanadas de manzana o palitos de apio para consumir proteína, carbohidratos y fibra junto con la grasa

Algunas personas con diabetes utilizan *intercambios*. Estas son maneras simples de planificar sus comidas. Un día completo de comidas podría incluir 3 intercambios de: granos enteros, proteína, lácteos, verduras y frutas.

Un especialista en dietética puede ayudarle con la planificación de la dieta y preguntas sobre ciertos alimentos y tamaños de las porciones. Si tiene problemas para encontrar a un especialista en dietética, llame gratis al 1-888-830-4300 para hablar con un administrador de casos de diabetes de Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions. Las personas sordas o con dificultades auditivas deben marcar 711. Un administrador de casos de diabetes puede ayudarle a conectarse con un especialista en dietética que pueda colaborar con usted. Estas ideas pueden ayudarle a comenzar a hacer cambios en su dieta:

- Coma la misma cantidad siguiendo aproximadamente el mismo horario todos los días
- Condimente sus alimentos con hierbas de olor, sazones, jugo de limón y salsa de soya de bajo contenido de sodio
- Sea creativo
- Recuérdesse una y otra vez que sí puede hacerlo
- Aproveche todos los recursos que pueda
- Gratifíquese

Fuentes:

\* American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

\* Diabetes Health [www.diabeteshealth.com/](http://www.diabeteshealth.com/)

\* Subpágina de Diabetes de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)  
[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes\\_UCM\\_001091\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp), página consultada el 8 de noviembre de 2013.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-844-396-2329 (TTY 711).

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre comercial de Community Care health Plan of Nevada, Inc. un licenciataro independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.