



Consejos para tomar buenas decisiones alimenticias

El régimen alimenticio del diabético gira en torno al equilibrio y las decisiones que usted toma. Funciona mejor cuando consume una variedad de alimentos en las proporciones correctas y a la misma hora cada día. Eso no significa que tenga que renunciar a sus alimentos preferidos.

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. Pero, ¿cómo puede asegurarse de que todos los días consume una cantidad suficiente de cada tipo de alimento?

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

- Llene 1/4 de su plato con carbohidratos, como arroz, granos integrales, papas, pasta, maíz y chícharos (arvejas)
- Llene 1/4 de su plato con proteína magra, como carne, pescado, aves o tofu
- Llene la mitad de su plato con verduras que no engordan como los vegetales de hoja verde, el brócoli, los tomates, la coliflor, los pepinos, las zanahorias y las ensaladas.

Ahora que ya tiene una idea de cómo llenar su plato, veamos algunas de las opciones en cada grupo de alimentos.

Los carbohidratos, como las frutas, los granos enteros y las verduras, son una parte vital de su dieta. Muchos carbohidratos contienen fibra, la cual le proporciona energía continua y la sensación de satisfacción. Hay tres tipos principales de carbohidratos: almidones, azúcar y fibra. HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Anthem HealthKeepers Plus Offered by HealthKeepers, Inc.

La clave es encontrar un buen equilibrio entre los tres. Si no presta atención, éstos 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. En los días que quiera darse un gusto, puede disminuir la cantidad de los otros carbohidratos. 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 graso

UN PRÁCTICO Y SENCILLO PASO

- En lugar de comer pan y pasta de harina blanca, consuma pan y pasta de harina integral
- En lugar de tomar un vaso de jugo de naranja, coma una fruta, pues contiene fibra buena

Las proteínas son la carne, las aves y los frutos del mar. Los productos de la leche, así como la mayoría de los frijoles y legumbres, 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

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP DFC-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus Offered by HealthKeepers, Inc.

- Frijoles
- Queso
- Huevos
- Leche
- Nueces

UN PRÁCTICO Y SENCILLO PASO

- Pida un sándwich de carne de res o de pollo al horno en lugar de un sándwich de ensalada de atún, recargado de mayonesa que engorda
- Poco a poco cambie de productos lácteos de leche entera al 2%, al 1% y finalmente a leche y yogur descremados

Las grasas deben constituir la porción más pequeña de su consumo diario de alimentos. Dado que las grasas se encuentran en muchos alimentos procesados, es importante que lea las etiquetas. 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 como, por ejemplo, el Omega-3 y el Omega-6, los cuales 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.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP DFC-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

PRÁCTICOS Y SENCILLOS PASOS

- 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 que padecen diabetes todavía usan los *intercambios*, una manera sencilla de planificar sus comidas. Un día completo de comidas podría incluir 3 intercambios de granos enteros, 3 intercambios de proteína, 3 lácteos, 3 vegetales y 3 frutas.

Un especialista en dietética puede ayudarle a planificar su régimen dietético y contestar preguntas sobre ciertos alimentos y tamaños de las porciones. Si no puede encontrar un especialista en dietética, llame gratis al 1-888-830-4300 (las personas sordas o con problemas de audición deben llamar al 1-800-855-2884) para hablar con un administrador de casos de diabetes de Anthem HealthKeepers Plus. Un administrador de caso de diabetes puede ponerlo en contacto con un especialista en dietética para que le ayude. Estas ideas pueden ayudarle a comenzar a hacer cambios en su dieta:

- Coma la misma cantidad aproximadamente en 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
- Recuerde una y otra vez que sí puede hacerlo
- Aproveche todos los recursos a su disposición
- Gratifíquese

Fuentes:

* American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)
www.diabetes.org

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP DFC-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

* Diabetes Health 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, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

Call toll free for translation or oral interpretation at no cost/Llame a la línea gratuita para servicios de traducción o interpretación sin cargo: 1-800-901-0020 (Medallion Medicaid, FAMIS); 1-855-323-4687 (CCC Plus); TTY 711.

HealthKeepers, Inc. es un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.

VAALL-DMWP DFC-0817-SP CMAP HVA-C-0007-17