

Personas con
diabetes



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El presente material es meramente orientativo.
No reemplaza la consulta con el profesional de la salud.



Índice

Tomando decisiones positivas sobre la alimentación	2
Observando cuánto come	6
Superando barreras para comer sano	8

Tomando decisiones positivas sobre la alimentación

SEA CONSCIENTE DE LO QUE COME

Aprender cómo comer de forma saludable es una parte importante del control de su diabetes. La buena noticia es que puede marcar una gran diferencia en su salud a través de elecciones saludables de los alimentos, sin tener que prescindir de aquello que más le gusta.

CONTANDO CARBOHIDRATOS

El “recuento de carbohidratos” es un enfoque que puede ayudarlo a lograr un mejor control de su diabetes.¹

Los carbohidratos que ingiere en los alimentos que consume se descomponen en glucosa, un tipo de azúcar que proporciona energía.

Comer carbohidratos aumenta la glucemia (azúcar en sangre), por lo que es importante conocer su ingesta de carbohidratos.



HAY DOS TIPOS PRINCIPALES DE CARBOHIDRATOS EN SUS ALIMENTOS:²

- Almidones: están en el pan, las pastas, el arroz, los cereales, el maíz dulce, las verduras con almidón y las galletas
- Azúcares: están en las frutas, los jugos de fruta, la leche, el yogur y los dulces

¿CUÁNTO CARBOHIDRATO?

La cantidad de carbohidrato que necesita depende de su edad, sexo,

peso, nivel de actividad física y de cómo maneja su diabetes.¹

Un profesional de la salud puede ayudarlo a determinar la cantidad y el tipo de carbohidratos correctos para usted.⁷

Una porción de carbohidrato es la cantidad en un alimento que contiene 15g de carbohidratos.⁸ Por lo general, uno debe apuntar a porciones de carbohidrato por comida de la siguiente manera:⁶

Desayuno: 2–3 **Cena: 3–4**
Almuerzo: 3–4 **Refrigerio: 1–2**

No todos los alimentos contienen carbohidratos. Algunos productos alimenticios no tienen carbohidratos, entre ellos los siguientes:^{3,4}

Proteínas:	carne, aves de corral, huevos, pescado, quesos
Grasas:	palta, nueces, semillas, aceites, manteca, margarina, mayonesa
Productos sin azúcar:	chicle sin azúcar, gelatina sin azúcar
Las siguientes verduras sin almidón contienen solo una muy pequeña cantidad de carbohidrato (por lo general no suficientes como para afectar sus niveles de glucemia): ^{5,6}	
Verduras sin almidón:	zanahoria, tomate, lechuga, chauchas, calabacín

Asegúrese de analizar cualquier cambio en su dieta con el equipo de atención médica antes de comenzar un nuevo plan.

HACIENDO ELECCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES

Comer de forma saludable teniendo diabetes es mucho más que el recuento de carbohidratos. También necesitará hacer otras elecciones de alimentos saludables.

- **Coma más cantidad de fibra**
Pruebe panes y cereales integrales¹⁰
- **Coma más frutas y verduras frescas¹¹**
- **Elija alimentos con grasas “buenas” (no saturadas)¹²**
Los alimentos que contienen grasas no saturadas incluyen nueces, aceitunas, semillas de lino, palta y tipos de pescado con altos niveles de grasas omega 3, como el salmón, la caballa y las sardinas
- **Evite alimentos con grasas “malas” (saturadas)¹²**
Las grasas saturadas se encuentran en alimentos de origen animal, como carnes no magras, manteca, queso y leche entera
- **Coma alimentos con un bajo índice glucémico (alimentos con IG bajo)¹³**
En la siguiente página hay más información sobre los alimentos con IG bajo



¿VERDADERO O FALSO?

Las personas con diabetes deben evitar todo tipo de azúcar. (Ver la respuesta en la parte inferior de la página).

FALSO Usted puede comer alimentos que contengan azúcar, siempre y cuando los guarde para una ocasión especial y se mantenga dentro de la cantidad recomendada en sus comidas o refrigerios.⁹

ALIMENTOS CON ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO (IG BAJO)

Se dice que los alimentos que no causan picos pronunciados de glucemia tienen un “índice glucémico bajo” (IG bajo). Comer alimentos con IG bajo puede hacerlo sentir lleno por más tiempo, lo que significa que es probable que tenga

menos deseo de comer alimentos con alto contenido de azúcar como refrigerio. También ayudan a mantener sus niveles de glucemia estables, lo que reduce las posibilidades de tener altibajos que puedan hacer que se sienta mal.¹⁴

EJEMPLOS DE ALIMENTOS CON IG BAJO:¹⁴

Pan 100% integral
Papilla de avena (cortada o arrollada), salvado de avena, muesli
Pasta, cebada, trigo burgol
Batata, maíz dulce, alubias, arvejas, legumbres, lentejas
La mayoría de las frutas, verduras sin almidón

EJEMPLOS DE ALIMENTOS CON IG MEDIO:

Pan integral, de centeno y pita
Preparado de avena de cocción rápida
Arroz integral, silvestre o basmati

EJEMPLOS DE ALIMENTOS CON IG ALTO:

Pan blanco o bagels
Copos de maíz, arroz inflado, copos de salvado, papilla de avena instantánea
Arroz blanco de grano corto, pasta
Papas
Galletas de arroz, pochoclo
Melón, ananá

LISTADO DE ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS

Las siguientes ejemplos de comidas muestran cuántos gramos de carbohidratos contienen diferentes alimentos.^{1,15}

COMIDA 1:

- Dos rebanada de pan (30 g de carbohidratos)
- Una pera pequeña (15 g de carbohidratos)
- 240 ml / 2,4 dl de leche descremada (15 g de carbohidratos)
- 90 g de pechuga de pollo (proteína)
- Lechuga, tomates (sin carbohidratos)
- Mostaza (sin carbohidratos)
- Total: 60 g de carbohidratos

COMIDA 2:

- Una taza de pasta cocida (45 g de carbohidratos)
- ½ taza de salsa de espagueti (15 g de carbohidratos)
- Albóndigas de pavo/pollo (proteína)
- Una taza de brócoli cocido (sin carbohidratos)
- Lechuga, tomates (sin carbohidratos)
- Bebida dietética (sin carbohidratos)
- Total: 60 g carbohidratos

GUÍA PARA LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Las etiquetas de los datos nutricionales proporcionan mucha información sobre lo que contienen los alimentos que usted consume, lo cual puede ayudarlo a elegir alimentos más saludables.¹⁶

PRESTE ATENCIÓN AL TAMAÑO DE LA PORCIÓN

El tamaño de una porción es una cantidad estandarizada de un alimento o bebida que figura en la etiqueta de los datos nutricionales.¹⁶ Esto es importante porque la etiqueta le muestra qué cantidad de cada nutriente contiene una porción.¹⁷

Tenga en cuenta que la mayoría de los paquetes contienen más de una porción.

CINCO CONSIDERACIONES NUTRICIONALES DE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

1. GRASAS SATURADAS

La grasa saturada es un tipo de grasa no saludable que puede elevar el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) (malo).

Elija alimentos con menos grasas saturadas: los alimentos con 1 gramo o menos por porción se consideran bajos en grasas saturadas.^{12,18}

2. GRASAS TRANS

La grasa trans es un tipo de grasa no saludable que puede elevar el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) (malo) y reducir el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) (bueno).

Busque que diga 0 g de grasas trans en las etiquetas de los alimentos y evite alimentos que contengan grasas total o parcialmente hidrogenadas.^{12,16}

3. SODIO

- Los alimentos con alto contenido de sodio incluyen alimentos enlatados, fiambres, alimentos procesados y muchos condimentos
- Los productos bajos en sodio tienen menos de 140 mg de sodio por porción

Si tiene presión arterial alta, es especialmente importante que elija productos bajos en sodio.¹⁹

CINCO CONSIDERACIONES NUTRICIONALES DE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS (CONT.)

4. CARBOHIDRATO TOTAL

Este es el total combinado de gramos de los diferentes tipos de carbohidrato. Los carbohidratos aumentan la glucemia más que la proteína o la grasa.

- Una porción de carbohidratos es igual a 15 g de carbohidrato

Tanto el almidón como el azúcar están incluidos en los gramos totales del carbohidrato.¹⁸

5. PROTEÍNAS

Para la mayoría de las personas con diabetes, la cantidad necesaria de proteína es la misma que para las personas sin diabetes.

Las proteínas se encuentran en:

- Carne vacuna y de cerdo
- Aves de corral
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Productos lácteos
- Proteínas de origen vegetal, como porotos, nueces y tofu

Trate de obtener la proteína que necesita de fuentes bajas en grasa como carnes magras, aves de corral y pescado, productos lácteos bajos en grasa y fuentes de proteínas vegetarianas como el tofu.⁴

Prestando atención al tamaño de la porción y a los valores nutricionales, puede tener mayor conciencia de la ingesta de nutrientes.



METAS NUEVAS

Marque las metas que se compromete a llevar a cabo

- Haré una cita para ver a un nutricionista
- Iré al mercado y encontraré tres tipos de refrigerios bajos en carbohidratos
- La próxima vez que vaya de compras, sustituiré un alimento con IG alto que generalmente está en mi lista de compras por un alimento con IG bajo (como se indica en la página 5).

PUNTOS CLAVES Tomando decisiones positivas sobre la alimentación

- Comer los tipos correctos de carbohidratos y mantenerse dentro de la cantidad recomendada de carbohidratos lo ayudará a manejar sus niveles de glucemia
- Hay dos tipos principales de carbohidratos en sus alimentos: almidones y azúcares
- La grasa saturada y la grasa trans son tipos no saludables de grasa que pueden elevar el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) (malo)
- Leer las etiquetas de nutrición puede brindarle la información que necesita para elegir alimentos saludables

Observando cuánto come

MANEJANDO EL PESO Y LA GLUCEMIA

Perder peso puede ayudarlo a controlar sus niveles de glucemia más fácilmente. Incluso si la pérdida de peso no es su objetivo principal, prestar atención a lo que come y cuánto come le será útil para el manejo de su diabetes.⁷

Una buena forma de comenzar es empezar a prestar atención cuánto come en cada comida.²⁰

MODERANDO EL TAMAÑO DE LA RACIÓN

Puede ser que le resulte útil medir las raciones de los alimentos que consume. Puede usar una balanza para ingredientes secos, como el cereal y la pasta, una jarra medidora para líquidos como leche y jugo de fruta, y cucharas medidoras para cosas como el aderezo de ensalada o la mayonesa.

Controlar las raciones de comida y reducir las calorías son factores clave para perder peso.^{7,20}

RACIÓN VERSUS PORCIÓN

Una ración *varía en tamaño*. Es la cantidad de un alimento que eliges comer de una sola vez.²¹

Una porción *es una cantidad estandarizada* de un alimento o bebida, como se muestra en la etiqueta nutricional, p. ej., una rebanada de pan o 100 ml de jugo.²¹ Los datos nutricionales muestran la cantidad de cada nutriente en una porción.¹⁷

¿VERDADERO O FALSO?

Es mejor pesar y medir sus alimentos antes de cocinarlos.

(Ver respuesta en la parte inferior de la página)

Recuerde elegir sus bebidas cuidadosamente. Las bebidas como el jugo, los refrescos, las bebidas deportivas y la leche contienen carbohidratos y calorías. Las mejores opciones son agua, agua con gas, té sin azúcar y bebidas dietéticas.²²

FALSO Los alimentos siempre se deben cocinar primero y luego pesar y medir.⁷

EL MÉTODO DEL PLATO

Hoy en día, el tamaño estándar de un plato es de 25-30 cm, aunque los platos de restaurante pueden tener hasta 35 cm de diámetro. Hace años, el tamaño promedio de un plato era más cercano a 20-23 cm. Esto explica por qué la cantidad de alimentos que comemos en las comidas tendió a aumentar.

Usar un plato más pequeño puede facilitar el control de las raciones de los alimentos.

Si uno de sus objetivos es perder peso, primero debe analizar sus planes de pérdida de peso con un profesional de la salud.⁷

Use el método del plato para planificar comidas más saludables. No solo comerá una variedad de alimentos en cantidades razonables, sino que le resultará más fácil controlar tanto su nivel de glucemia como su peso.²³

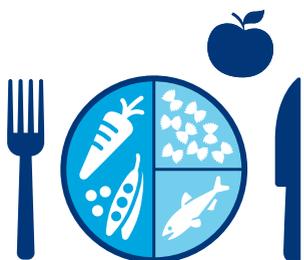


DESAYUNO²⁴



1. Comience con un plato pequeño (no más de 23 cm de ancho). Agregue un bowl para los cereales, si lo desea.
2. Llene un cuarto de su plato (o bowl) con un alimento con carbohidratos, como tostadas integrales, preparado de avena cocida o un cereal de grano entero y alto contenido de fibra.
3. Llene otro cuarto de su plato con un alimento proteico saludable, como un huevo cocido, ricota baja en grasa o incluso pechuga de pavo/pollo.
4. Incluya una fruta pequeña.
5. Agregue un poco de leche descremada o baja en grasa, o yogur.

ALMUERZO Y CENA^{23,24}



1. Primero, elija un plato que no tenga más de 23 cm de ancho en el punto más ancho.
2. Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón. Estas son verduras con bajo contenido de carbohidrato y calorías, como espinacas, chauchas, morrones y zanahorias.
3. Llene un cuarto de su plato con alimentos con carbohidrato saludables como arroz integral, pasta de trigo integral, pan integral o maíz dulce.
4. Llene otro cuarto de su plato con un alimento proteico saludable como pollo sin piel, carne de vaca magra, mariscos o tofu.
5. Agregue 1 a 2 cucharaditas de una grasa saludable como aceite de oliva, aceite de canola, nueces, semillas y palta.
6. Complete la comida agregando una pieza de fruta y/o 240 ml de leche descremada o un yogur dietético o bajo en grasa.



METAS NUEVAS

Marque las metas que se compromete a llevar a cabo

- Probaré arroz integral en lugar de arroz blanco porque es más nutritivo y tiene más fibra
- La próxima semana, comeré una fruta o verdura antes de cada comida y merienda para tratar de controlar mi apetito y reducir la ingesta de alimentos ricos en grasa.
- Haré una lista de mis alimentos favoritos que tienen carbohidratos y buscaré el tamaño de porción recomendado y el contenido de carbohidratos de esos alimentos para hacer que el recuento sea más fácil
- Utilizaré platos, bowls y vasos más pequeños cuando coma en casa

PUNTOS CLAVES

Observando cuánto come

- Controlar las **raciones** de su comida y reducir las calorías son factores fundamentales para perder peso
- La **ración** es la cantidad de comida que elige para comer; la **porción** es una cantidad estandarizada de comida o líquido
- Medir las **raciones** o usar el método del plato lo puede ayudar a comer una variedad de alimentos en **cantidades** moderadas y a prestar atención a cuánto come en cada comida

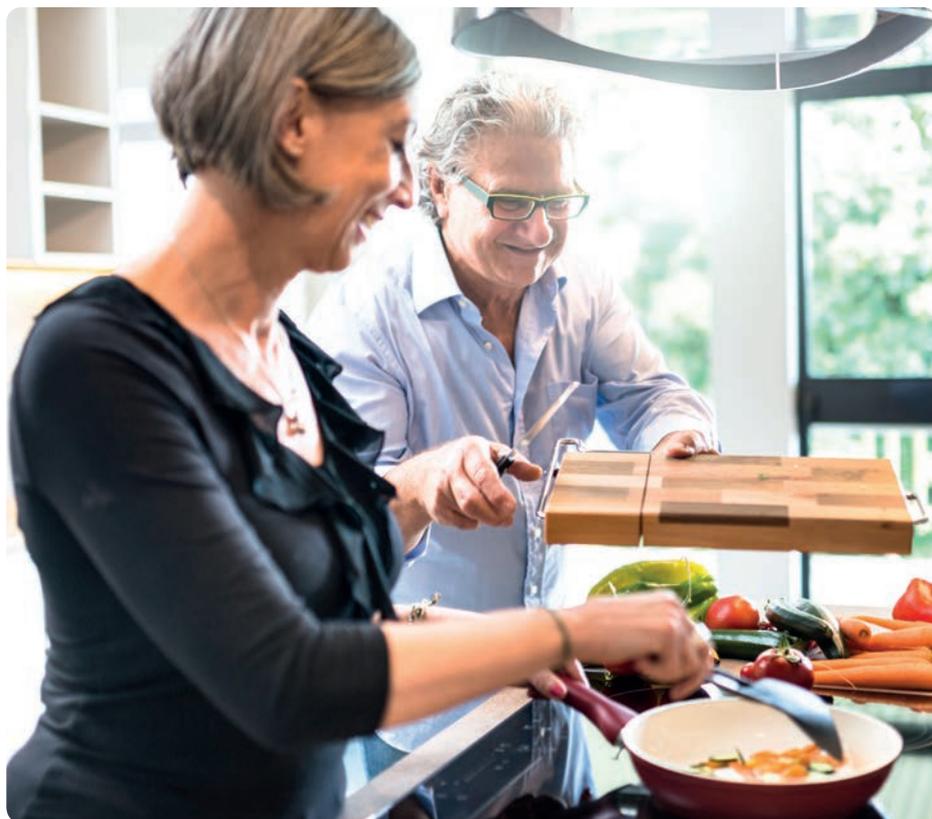
Superando barreras para comer sano

Tal vez piensas que no tienes tiempo para hacer todo este trabajo. Ahorre tiempo cocinando una vez y luego guarde y congele el resto. El uso de frutas y verduras enlatadas y congeladas puede ahorrarle tiempo y dinero, y aun así ser nutritivo.

ESTRATEGIA PARA EL ÉXITO

¿Se siente estancado cuando trata de comer más sano? El plan "METAS" lo puede ayudar a superar las barreras y emprender el camino hacia el éxito.

El plan METAS se describe en la página siguiente.





¿QUÉ ES EL PLAN “METAS”?

M Motivación

Si cree que algo es importante, es más probable que haga un cambio.

Consejo: Liste los motivos por los cuales comer sano es importante para usted. Cuánto más inspirador, específico y personal, mejor.

E Entorno

Nuestro entorno está lleno de señales que pueden impulsarnos a comer alimentos poco saludables.

Consejo: Mantenga los alimentos tentadores fuera de la vista y coloque alimentos más saludables al alcance de la mano.

T Tiempo

Si bien una alimentación saludable puede llevar más tiempo, con un poco de planificación, no tiene que ser así.

Consejos: Haga la lista de las compras con anticipación y compre solo lo que está en su lista. Prepare comidas saludables planificadas con anticipación.

A Apoyo

Tener apoyo continuo está ligado a un cambio exitoso en el tiempo. A veces podemos ser nuestro peor enemigo. Concéntrese en lo positivo y lo que puede hacer, no en lo que no puede hacer.

Consejo: Piense en formas específicas en que sus amigos y familiares pueden apoyarlo y hágales saber.

S Saber

Aprender sobre sus propios hábitos alimenticios puede ayudarlo a comprender qué es lo que lo impulsa a no comer sano.

Consejo: Mantenga un diario de alimentos detallado durante unas semanas, anotando qué y cuánto come, la hora, el lugar, con quién está y su estado de ánimo.

METAS NUEVAS

Marque las metas que se compromete a llevar a cabo

- Escribiré una afirmación inspiradora que indique por qué la alimentación saludable es importante para mí
- Elaboraré el menú de la semana junto con la lista de las compras
- Compraré una libreta para anotar qué como
- Comeré una fruta pequeña antes del refrigerio

PUNTOS CLAVES Superar barreras para comer sano

- Cuanto más inspiradoras, específicas y personales sean sus razones para comer sano, será mejor
- Anotar qué y cuánto come puede ayudarlo a entender sus impulsos
- Crea en usted mismo y no tenga miedo de pedir ayuda

MIS METAS	¿META TOMADA? (✓ / ✗)	FECHA
Haré una cita para ver a un nutricionista		
Iré al mercado y encontraré tres tipos de refrigerios bajos en carbohidratos		
La próxima vez que vaya de compras, compararé las etiquetas nutricionales de dos alimentos similares, como dos marcas de yogur o dos variedades de pan en rebanadas, una al lado de la otra, y analizaré la etiqueta nutricional para observar las similitudes y las diferencias.		
Probaré arroz integral en lugar de arroz blanco porque es más nutritivo y tiene más fibra		
La próxima semana, comeré una porción de fruta o algo de verdura antes de cada comida y refrigerio para tratar de controlar mi apetito y reducir la ingesta de alimentos ricos en grasa		
Haré una lista de mis alimentos favoritos que tienen carbohidratos, y buscaré el tamaño de porción recomendado y el contenido de carbohidratos de esos alimentos para hacer que el recuento de carbohidratos sea más fácil		
Utilizaré platos, bowls y vasos más pequeños cuando coma en casa		
Escribiré una afirmación inspiradora que indique por qué la alimentación saludable es importante para mí		
Elaboraré el menú de la semana junto con la lista de las compras		
Compraré una libreta para anotar qué como		

Referencias:

1. American Diabetes Association. Carbohydrate counting. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/carbohydrate-counting.html. Last accessed June 2017.
2. Diabetes UK. Carbohydrates and diabetes: what you need to know. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/. Last accessed February 2017.
3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Carbohydrate Counting & Diabetes: What is carbohydrate counting? Available at: www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/diet-eating-physical-activity/carbohydrate-counting. Last accessed June 2017.
4. American Diabetes Association. Protein foods. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/meat-and-plant-based-protein.html. Last accessed June 2017.
5. American Diabetes Association. Non-starchy Vegetables. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/non-starchy-vegetables.html. Last accessed June 2017.
6. Diabetes Self-Management. Carbohydrate Counting, Glycemic Index, and Glycemic Load: Putting Them All Together. Available at: www.diabetesselfmanagement.com/nutrition-exercise/meal-planning/carbohydrate-counting-glycemic-index-and-glycemic-load-putting-them-all-together/. Last accessed June 2017.
7. University of Maryland Medical Center. Diabetes diet. Available at: <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/diabetes-diet>. Last accessed June 2017.
8. Medline Plus Medical Encyclopedia. Counting carbohydrates. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000321.htm>. Last accessed June 2017.
9. American Diabetes Association. Sugar and Desserts. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/sugar-and-desserts.html. Last accessed June 2017.
10. Diabetes UK: Fibre and Diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/fibre-and-diabetes/. Last accessed June 2017.
11. Diabetes UK: What is a healthy, balanced diet for diabetes? Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Eating-with-diabetes/What-is-a-healthy-balanced-diet/. Last accessed June 2017.
12. American Diabetes Association: Fats. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/fats-and-diabetes.html. Last accessed June 2017.
13. Diabetes UK: Glycaemic Index and Diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/Glycaemic-index-and-diabetes/. Last accessed June 2017.
14. Low Glycemic Foods. The healthy low glycemic foods diet: how to eat according to the glycemic index. Available at: <http://lowglycemic-foods.com/>. Last accessed June 2017.
15. University of Michigan. Diabetes: Carbohydrate food list. Available at: www.med.umich.edu/1libr/MEND/CarbList.pdf. Last accessed June 2017.
16. FamilyDoctor.org. Nutrition: how to read a nutrition facts label. Available at: <https://familydoctor.org/nutrition-how-to-read-a-nutrition-facts-label/>. Last accessed June 2017.
17. Food & Drug Administration (FDA). Using the Nutrition Facts Label: a how-to guide for older adults. Available at: www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm267499.htm. Last accessed June 2017.
18. American Diabetes Association. Taking a closer look at labels. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/food-tips/taking-a-closer-look-at-labels.html. Last accessed June 2017.
19. American Diabetes Association: Cutting back on Sodium. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/food-tips/cutting-back-on-sodium.html. Last accessed June 2017.
20. NHS Choices. Cut down on your calories. Available at: www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eat-less.aspx. Last accessed June 2017.
21. National Heart Lung and Blood Institute. Serving Sizes and Portions. Available at: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/distortion.htm. Last accessed June 2017.
22. Centers for Disease Control and Prevention. Rethink your drink. Available at: www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html. Last accessed June 2017.
23. American Diabetes Association. Create your plate. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/. Last accessed June 2017.
24. University of Illinois Extension. Your Guide to Diet & Diabetes: Meal planning. Available at: <http://extension.illinois.edu/diabetes2/subsection.cfm?SubSectionID=14>. Last accessed June 2017.