

# plan de comidas

Una de las partes más importantes  
de su plan de tratamiento para la diabetes



ROMA - ITALIA  
cambiando la diabetes

**cambiando  
la diabetes®**

  
novo nordisk®



# Plan de Comidas

Su plan de comidas es una de las partes más importantes de su plan de tratamiento para la diabetes. Debe incluir una variedad de alimentos saludables que le ayudarán a satisfacer sus necesidades nutricionales diarias. Su plan debe ser algo que usted disfrute y pueda seguir con facilidad.



**La meta de su plan de comidas es ayudarlo a:**



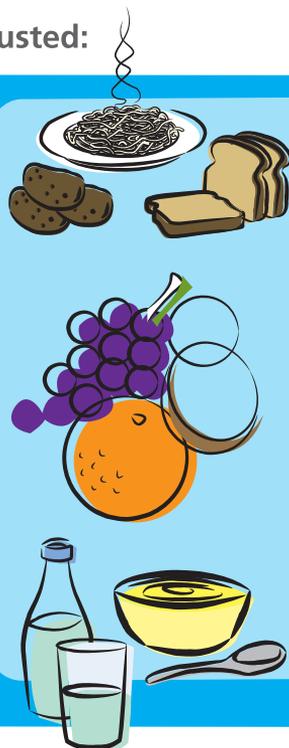
- Mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de su límite ideal
- Comer una variedad de alimentos
- Incluir muchos de sus alimentos favoritos
- Reducir su riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes
- Controlar su peso



# Guías para una alimentación saludable

Los expertos en nutrición recomiendan que usted:

- Coma una amplia variedad de alimentos
- Balancee la cantidad de calorías que ingiere con su nivel de actividad
- Elija una dieta rica en granos enteros, vegetales, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluya carnes magras, aves, pescado, porotos, huevos en su dieta
- Limite su consumo de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcar añadida
- Distribuya sus comidas a lo largo del día

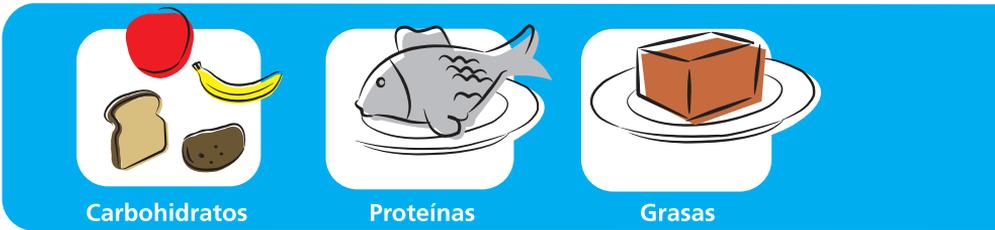


Muchos granos enteros, vegetales y frutas son altos en fibra. Una dieta alta en fibra puede ayudar a disminuir sus niveles de colesterol y de glucosa en la sangre.

Comer demasiadas grasas, especialmente grasas saturadas, grasas trans y colesterol puede causar enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos.

# Escoja alimentos saludables

Casi todos los alimentos contienen nutrientes que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. Los carbohidratos, las proteínas, las grasas y el alcohol proveen calorías. Otros nutrientes incluyen las vitaminas y los minerales. Los nutrientes, junto con las vitaminas y los minerales, se encuentran en muchos alimentos. Comer una variedad de alimentos le ayudará a asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita en su dieta cada día.



Los carbohidratos son la fuente principal de energía del cuerpo. Las proteínas y las grasas también pueden proveer energía si los carbohidratos no están disponibles. Las proteínas ayudan a fabricar y reparar los tejidos del cuerpo. La grasa tiene diversas funciones. Por ejemplo, ayuda a mantener saludables la piel y el cabello y lleva ciertas vitaminas por todo el cuerpo.

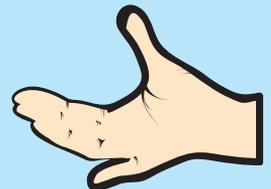
Aunque el alcohol contiene calorías, estas calorías tienen poco valor nutricional. Usted y su médico o nutricionista decidirán si puede incluir alcohol en su plan de comidas.

# Calcular las porciones

El tamaño de una porción de alimentos varía según el tipo de alimento. Al principio, puede que necesite medir las porciones. Puede estimar las porciones usando su mano.

## Por ejemplo:

- Su puño equivale aproximadamente a 1 taza
- La palma de su mano equivale aproximadamente a 85 gramos
- Su pulgar equivale aproximadamente a 2 cucharadas
- Un puñado equivale aproximadamente a 30-60 gramos de una merienda como las nueces



También puede contar los carbohidratos en sus comidas y usar las listas de intercambio de alimentos para planificar sus comidas.

# Cómo leer las etiquetas de nutrición

Todos los alimentos empacados tienen una etiqueta de Datos de Nutrición. Esta etiqueta muestra el tamaño de una porción, las calorías por porción y la cantidad de gramos de grasa, grasas trans, colesterol, sodio, carbohidratos y proteínas por porción. Los expertos en nutrición recomiendan que limite su consumo de nutrientes enumerados primero en la etiqueta (grasas, grasas trans, colesterol y sodio).

El % de Valor diario al lado de cada nutriente (colesterol, vitamina, sodio, etc.) le dice cuánto del consumo total diario recomendado de ese nutriente usted ingiere cuando come 1 porción de ese alimento. Estos números se basan en una dieta de 2,000 calorías. Su necesidad de estos nutrientes puede ser mayor o menor, dependiendo de sus necesidades calóricas.

Vigile el tamaño de la porción

Limite estos nutrientes

Consuma suficiente de éstos

## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: 1 taza (40g)  
Porciones en el paquete: 13

Cantidad por Ración

Calorías 143      Calorías de Grasa 27

% Valor diario\*

Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso <i>Trans</i> 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	1%
Total de Carbohidratos 24g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden

Parte del valor diario, 5% es bajo 20% es alto

Ilustración solamente

# Al tanto de sus costumbres de alimentación

Una buena manera de estar al tanto de sus costumbres de alimentación es llevar un diario de sus comidas. Cada vez que coma, anótelo en su diario.

Estas notas ayudarán a que usted y su médico o nutricionista vean cómo sus comidas (y otras actividades) afectan sus niveles de glucosa en la sangre.

Diario de Comidas			
Fecha: 14 de noviembre			
Horas	Tipo y cantidad de comidas	Actividad durante la comida	Emociones
6:00 pm ①	2 oz. de carne 1 papa 1 taza de brócoli 1 cda. margarina ensalada 2 cda. aderezo ②	mirar televisión ③	estaba furiosa, los niños pelearon ④

- ① Hora de las comidas
- ② Tipo y cantidad de comidas
- ③ Actividad durante la comida
- ④ Otros comentarios relacionados con la comida o merienda

Su plan de comidas, su plan de ejercicio o su plan de insulina pueden necesitar ajustes si sus niveles de glucosa en la sangre están a menudo fuera de su límite ideal.

# Control de su peso

Tener sobrepeso no es saludable para nadie, pero puede ser particularmente dañino para las personas con diabetes.

## El sobrepeso puede:

- Causar que su corazón trabaje más fuerte
- Hacer que se canse con facilidad
- Disminuir la capacidad de su cuerpo para usar la insulina



Muchas personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso. Una manera de determinar si usted tiene un problema de peso es pedir a su médico que verifique su índice de masa corporal (IMC por sus siglas). El IMC es una medida del peso en relación con la estatura. Si su IMC es mayor de 25, usted tiene sobrepeso.

Hable con su médico sobre el control de su peso. Mantener un peso saludable puede ayudar a reducir sus riesgos de complicaciones relacionadas con la diabetes.

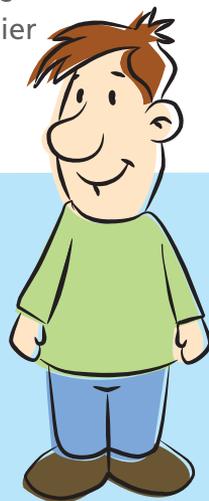
**IMC**  
MAYOR DE **25** = **SOBREPESO**

# Consejitos para comer afuera

La alimentación saludable cuando se come fuera de casa es igual a la alimentación saludable en cualquier otro momento.

## Los consejitos que deben recordar incluyen:

- Pedir alimentos a la parrilla, asados o al horno
- Evitar las carnes grasosas y las comidas fritas
- Buscar en el menú comidas saludables

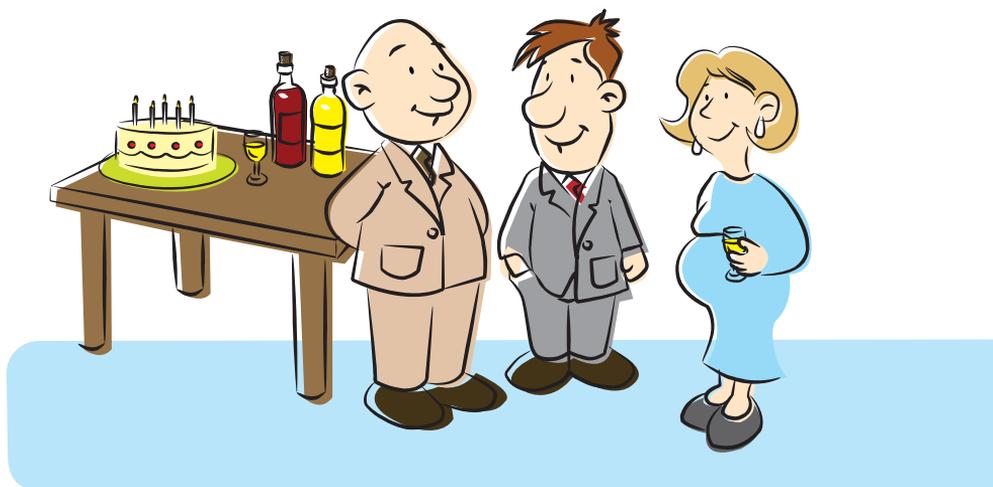


Debe ser cuidadoso al pedir comidas o meriendas en restaurantes de comida rápida. Éstos suelen vender tentadoras comidas saladas con muchas calorías y altas en grasa. Busque alternativas con pocas calorías y bajas en grasa.

Las porciones en los restaurantes tienden a ser grandes. Para evitar comer demasiado puede compartir una comida con otra persona o llevarse la mitad a casa. Antes de ordenar, puede preguntar al mozo cómo se ha preparado la comida. Si un plato viene acompañado de una salsa o aderezo muy grasoso, páselo por alto o pida que se lo sirvan aparte.

# Comidas especiales

Usted puede seguir disfrutando los feriados, cumpleaños y otros eventos especiales. No hay alimentos prohibidos si vigila el tamaño de las porciones. Asegúrese de incluir en el plan de comidas de ese día cualquier alimento adicional que consuma.



Si lo invitan a comer en casa de alguien, trate de averiguar a qué hora servirán la comida. Puede que necesite comer una colación antes de salir de casa o, si usa insulina, puede que necesite ajustar la hora de su inyección antes de comer.



ROMA - ITALIA  
cambiando la diabetes

## plan de comidas

Una de las partes más importantes  
de su plan de tratamiento para la diabetes