



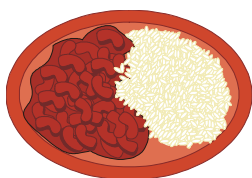
Vivir con la Diabetes: ¿Qué Hay de Comer?

Metas Generales

Las metas de la terapia médica nutritiva para la diabetes se dirigen a tener un nivel casi normal de glucosa en la sangre y niveles normales de colesterol y triglicéridos. Usted puede lograr estas metas al escoger mejores alimentos y ser más activo/a.

Al bajar el nivel de azúcar en la sangre, no solo aplaza o evita las complicaciones de la diabetes, sino que también se sentirá mejor.

Carbohidratos



Los almidones, el azúcar y la fibra son los carbohidratos en la comida.

Almidones y

azúcar suben el nivel de azúcar en la sangre; la fibra no lo sube. Para controlar el azúcar en la sangre:

- Coma más alimentos ricos en fibra como panes y cereales de grano entero, frijoles y guisantes secos, vegetales y frutas.
- Use menos alimentos procesados.
- Use alimentos sin grasa con cuidado.

- Limite el jugo a 4 onzas o menos.
- Cambie alimentos más azucarados por almidones en una comida con cuidado.

Hay que probar el azúcar en la sangre para ver cómo ciertos alimentos lo afectan. La presión arterial alta es más común con diabetes. Si come menos sal, le podría ayudar a bajar la presión.

La Grasa y el Colesterol

La cantidad de grasa que come depende de las calorías que necesita y sus niveles de colesterol y triglicéridos. Debería promediar 300 miligramos o menos de colesterol cada día.

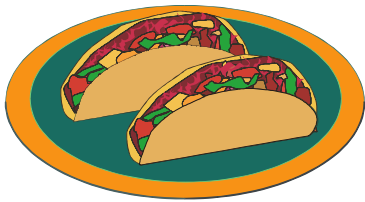


- Use productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Coma porciones de carne, pescado y pollo de 3 onzas o menos.
- Use porciones pequeñas de margarina blanda y aceite en vez de margarina en barra, manteca vegetal, mantequilla, manteca o tocino.
- Coma porciones pequeñas de nueces sin sal.

- Coma alimentos fritos muy poco.

Proteína

Demasiada proteína puede acelerar la enfermedad de los riñones. La proteína de plantas podría ser mejor para usted que la proteína de animales. Extienda la cantidad de carne, pescado y ave con frijoles, guisantes, vegetales, frutas, granos, tofú y otros productos de soja.



Vitaminas y Minerales

- Use poca sal en la comida.
- Lea las etiquetas de nutrición y compre alimentos bajos en sodio.
- Coma más alimentos frescos y menos alimentos de restaurantes o preparados.
- Sazone la comida con jugo de limón, hierbas y especias.

Coma más frutas y vegetales frescos para asegurar una cantidad alta de potasio y antioxidante. Hable con su médico o dietista antes de suplementar su dieta con vitaminas o minerales; una dosis alta puede ser dañina a la salud.

Las Calorías

Si está sobrepeso, aún reducir el peso un poco le ayudará a mejorar el azúcar en la sangre. Consulte con un dietista para saber el nivel de

calorías que sería mejor para usted. No intente seguir una dieta “fad” o de la última manía; es mejor bajar de peso lentamente. Un grupo dedicado a controlar el peso podría ayudar.

Los Azúcares Artificiales

Los azúcares artificiales disponibles hoy parecen ser seguros.

- Los ingredientes acídicos suelen reducir el regusto amargo.
- Podría ser difícil hacer los productos horneados con azúcares artificiales.
- Una mezcla de dos azúcares podría tener un sabor más dulce que uno solo.
- El aspartame tiende a perder la dulzura cuando se calienta.
- Mientras más sacarina o acesulfame K se usa en vez de azúcar normal, menos se necesita.

Alcohol

Si toma alcohol, sólo tome una bebida de alcohol cada día, o 2 bebidas máximo. Siempre pregunte a su médico si está bien antes de tomar. Una bebida de alcohol es igual a:

- 12 onzas de cerveza ligera (light)
- 4 onzas de vino seco
- 1.5 onzas de licor fuerte



El alcohol puede aumentar su riesgo para tener el azúcar en la sangre muy bajo (hipoglucemia). Para evitar

problemas con bajos en el azúcar en la sangre:

- Siempre coma algo cuando beba.
- Siempre lleve identificación médica visible que indica la diabetes.
- Beba con alguien que sepa de su diabetes y pueda tratar una reacción de bajo azúcar en la sangre.

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia, 1998
Publicación No. FDNS-E -11-12a -SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.