

Lo que debo saber sobre

alimentación y la diabetes

(What I need to know about Eating and Diabetes)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse



U.S. Department
of Health and
Human Services

Lo que debo saber sobre alimentación y la diabetes

(What I need to know about Eating and Diabetes)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

Índice

Como afecta la comida a la glucosa en la sangre.....	1
Concentraciones de glucosa en la sangre	2
Medicamentos para la diabetes.....	6
Plan de ejercicios	7
La pirámide alimenticia	9
Féculas.....	14
Hortalizas	18
Frutas	22
Leche y yogur	26
Carne y sustitutos de la carne	30
Grasas y dulces.....	34
Alcohol	37
Plan de alimentación	38
Medir la comida.....	40
Cuando se presenta una enfermedad	42
Para recordar	43
Cómo encontrar más ayuda.....	44

Como afecta la comida a la glucosa en la sangre

No importa si usted padece diabetes tipo 1 o tipo 2, la glucosa en la sangre depende de qué, cuándo y cuánto coma. La glucosa es el principal azúcar en la sangre y la fuente más importante de energía del organismo.

Si usted tiene diabetes (o trastorno de la tolerancia a la glucosa) la glucosa en la sangre puede subir demasiado al comer en exceso y usted puede enfermarse.

La glucosa en la sangre (glucemia) también puede subir o bajar demasiado si no toma la cantidad correcta del medicamento para la diabetes.

Si la glucosa en la sangre permanece alta demasiado tiempo, se pueden presentar problemas del corazón, los ojos, los pies y los riñones, entre otros. También puede tener problemas si la glucemia baja demasiado (esto se llama hipoglucemia).

Al mantener la glucemia en una concentración saludable se evitarán o retrasarán los problemas de la diabetes. Pídale al médico o al instructor de diabetes que le diga qué concentración de glucosa en la sangre le conviene.

Concentraciones de glucosa en la sangre

¿Cuál debe ser mi glucemia (concentración de glucosa en la sangre)?

Para la mayoría de las personas, la glucemia recomendada es:

Antes de las comidas	de 90 a 130
1 a 2 horas después del comienzo de una comida	menos de 180

Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es la concentración que le conviene y escríbala aquí.

Antes de las comidas	de _____ a _____
1 a 2 horas después del comienzo de una comida	menos de _____

Pregúntele al médico con qué frecuencia debe hacerse la prueba de la glucemia. Los resultados de la misma le dirán si su plan de tratamiento de la diabetes está funcionando. Pídale también al médico que le haga una prueba de la A1C por lo menos dos veces al año. El valor de la A1C indica el promedio de la glucemia en los 3 últimos meses.

¿Cómo puedo mantener la glucemia en una concentración saludable?

- Coma más o menos la misma cantidad de comida todos los días.
- Consuma las comidas y meriendas aproximadamente a la misma hora todos los días.
- No se salte comidas ni meriendas.
- Tómese los medicamentos a la misma hora todos los días.
- Haga ejercicio aproximadamente a la misma hora todos los días.



¿Por qué debo comer aproximadamente la misma cantidad a la misma hora todos los días?

La glucemia se eleva después de comer. Si usted come un almuerzo abundante un día y uno pequeño al día siguiente, la glucemia variará demasiado.

Mantenga la glucemia en una concentración saludable comiendo aproximadamente la misma cantidad de hidratos de carbono a más o menos la misma hora todos los días. Los alimentos que contienen hidratos de carbono suministran glucosa como fuente de energía. Las féculas (o almidones), las frutas, la leche, los dulces y las hortalizas con fécula, como el maíz, son alimentos que contienen hidratos de carbono.

Pregúntele al médico o al instructor sobre la diabetes cuántas comidas y meriendas puede comer cada día. Coloque en estos relojes las horas de las comidas y, si es necesario, de las meriendas.



Desayuno



Merienda de la mañana



Almuerzo



Merienda de la tarde



Comida



Merienda de la noche

Medicamentos para la diabetes

Lo que usted coma y cuándo lo coma influye en el efecto de los medicamentos para la diabetes.

Pregúntele al médico o al instructor sobre la diabetes cuáles son las mejores horas para tomarse los medicamentos según su plan de alimentación.

Escriba los nombres de los medicamentos que toma para la diabetes, las horas en que debe tomarlos y qué cantidad debe tomar.



Nombre del medicamento: _____

Hora: _____ Comida: _____

Cantidad: _____



Nombre del medicamento: _____

Hora: _____ Comida: _____

Cantidad: _____



Nombre del medicamento: _____

Hora: _____ Comida: _____

Cantidad: _____



Nombre del medicamento: _____

Hora: _____ Comida: _____

Cantidad: _____

Plan de ejercicios

Lo que come y cuándo lo puede comer depende también de cuánto ejercicio realiza. El ejercicio es una parte fundamental de permanecer sano y de controlar la glucemia. La actividad física debe ser segura y agradable, de modo que pregúntele al médico qué tipos de ejercicio le convienen. Cualquiera que sea el ejercicio, las personas con diabetes deben recordar ciertas cosas:

- Cuídese los pies. Asegúrese de que los zapatos le calcen bien y de que las medias estén limpias y secas. Examínesse los pies en busca de zonas enrojecidas o maltratadas después de hacer ejercicio. Llame al médico si tiene heridas que no sanan.
- Tome unas 2 tazas de agua antes de hacer ejercicio, cada 20 minutos durante el ejercicio y cuando termine, aunque no sienta sed.
- Haga ejercicios de calentamiento y de enfriamiento durante 5 a 10 minutos, antes y después de hacer ejercicio. Por ejemplo, camine lentamente al comienzo y luego más deprisa. Termine caminando lentamente de nuevo.
- Hágase la prueba de la glucemia antes y después de hacer ejercicio. No haga ejercicio si la glucemia en ayunas es mayor de 300. Coma algo ligero si es menor de 100.
- Familiarícese con los signos de la hipoglucemia (concentración baja de glucosa en la sangre) y sepa cómo tratarla.

Hipoglucemia

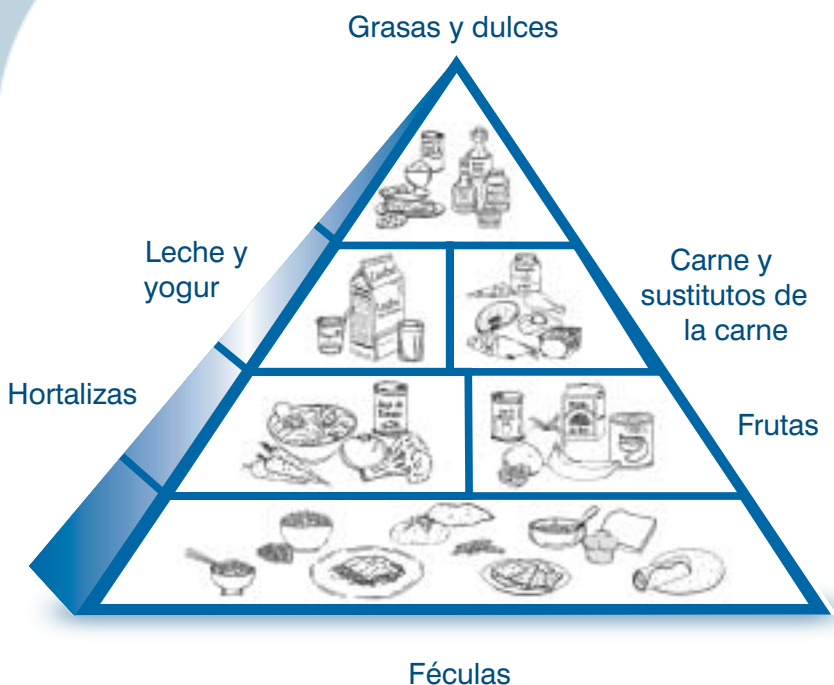
Debe saber cuáles son los signos de hipoglucemia (baja concentración de azúcar en la sangre), como debilidad, mareo, aumento de la sudoración, cambios súbitos de la frecuencia cardíaca y sensación de hambre. Si experimenta estos síntomas, deje de hacer ejercicio y hágase la prueba de la glucemia. Si el valor es de 70 o menos, coma de inmediato una de las siguientes cosas:

- 2 ó 3 comprimidos de glucosa
- 1/2 taza (4 onzas) de cualquier jugo de frutas
- 1/2 taza (4 onzas) de una gaseosa que no sea dietética
- 5 ó 6 caramelos
- 1 ó 2 cucharaditas de azúcar o de miel

Después de 15 minutos, hágase de nuevo la prueba de la glucemia para ver si ya regresó a un nivel más saludable. En cuanto la glucemia se estabilice, si falta por lo menos una hora para la siguiente comida es aconsejable que coma un bocadillo.

Como precaución, lleve a mano algo para tratar la hipoglucemia cuando esté haciendo ejercicio, como comprimidos de glucosa o caramelos. También es conveniente usar un brazalete o collar de identificación médica por si se presenta una urgencia. Enséñeles a sus compañeros de ejercicio los signos de hipoglucemia y qué deben hacer en caso de que se presente.

La pirámide alimenticia



Consuma alimentos variados para obtener las vitaminas y minerales que necesita. Consulte las páginas 10, 11 y 12 para saber cuánto debe comer de cada grupo de alimentos. Coma más alimentos que pertenezcan a los grupos de la parte inferior de la pirámide y menos de los de la parte superior.

¿Cuánto debo comer cada día?

Consuma de 1,200 a 1,600 calorías diarias si usted es:

- una mujer menuda que hace ejercicio
- una mujer menuda o de talla mediana que quiere bajar de peso
- una mujer de talla mediana que no hace mucho ejercicio

Escoja este número de raciones de los grupos indicados para consumir de 1,200 a 1,600 calorías al día:

6 de féculas	2 de leche y yogur
3 de hortalizas	2 de carne o de sustitutos de la carne
2 de frutas	hasta 3 de grasas

Hable con el instructor sobre la diabetes para diseñar un plan de alimentación que se ajuste a la manera en que usted acostumbra a comer, a sus actividades cotidianas y a los medicamentos que toma para la diabetes. Luego diseñe su propio plan.

Consuma de 1,600 a 2,000 calorías diarias si usted es:

- una mujer de talla grande que desea bajar de peso
- un hombre menudo que tiene un peso saludable
- un hombre de talla mediana que no hace mucho ejercicio
- un hombre de talla mediana a grande que desea bajar de peso

Escoja este número de raciones de los grupos indicados para consumir de 1,600 a 2,000 calorías al día:

8 de féculas	2 de leche y yogur
4 de hortalizas	2 de carne o de sustitutos de la carne
3 de frutas	hasta 4 de grasas

Hable con el instructor sobre la diabetes para diseñar un plan de alimentación que se ajuste a la manera en que usted acostumbra a comer, a sus actividades cotidianas y a los medicamentos que toma para la diabetes. Luego diseñe su propio plan.

Consuma de 2,000 a 2,400 calorías diarias si usted es:

- un hombre de talla mediana a grande que hace mucho ejercicio o que tiene un trabajo físicamente activo
- un hombre de talla grande que tiene un peso saludable
- una mujer de talla grande que hace mucho ejercicio o que tiene un trabajo físicamente activo

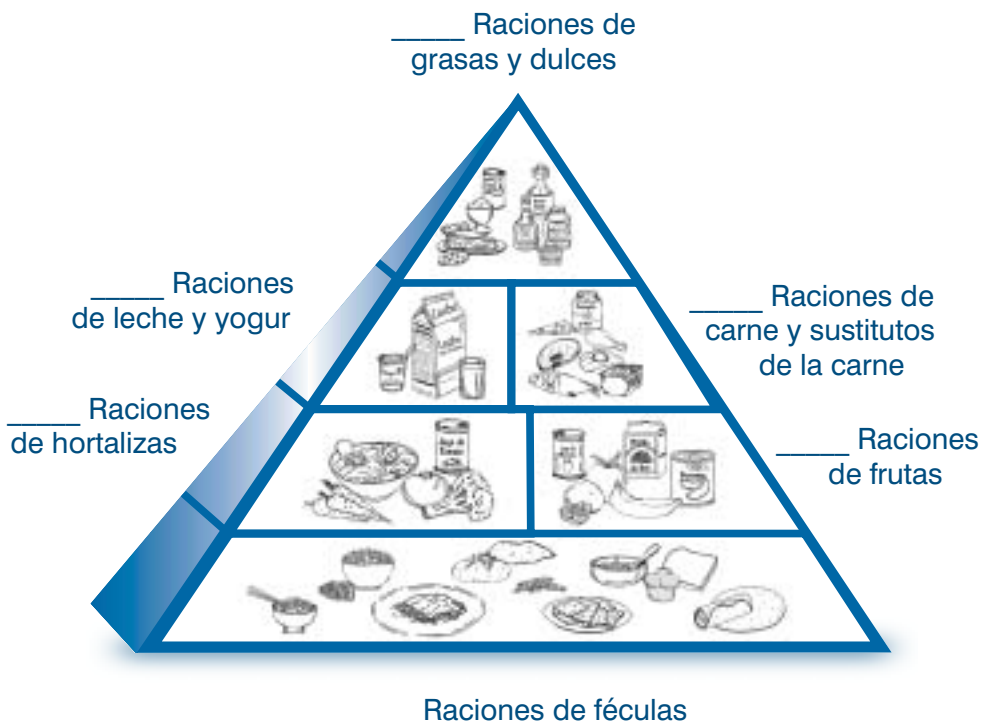
Escoja este número de raciones de los grupos indicados para consumir de 2,000 a 2,400 calorías al día:

11 de féculas	2 de leche y yogur
4 de hortalizas	2 de carne o de sustitutos de la carne
3 de frutas	hasta 5 de grasas

Hable con el instructor sobre la diabetes para diseñar un plan de alimentación que se ajuste a la manera en que usted acostumbra a comer, a sus actividades cotidianas y a los medicamentos que toma para la diabetes. Luego diseñe su propio plan.

Haga su propia pirámide alimenticia

Cada día necesito:

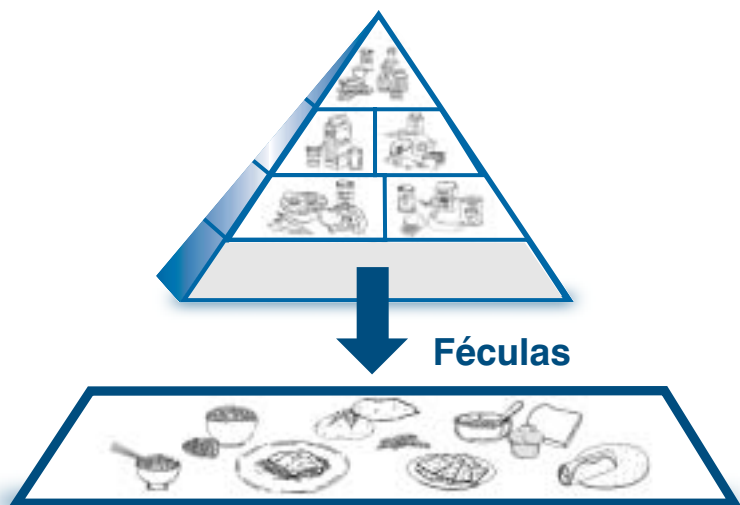


Puede hacer su propio plan de alimentación en las páginas 38 y 39. Escriba cuántas raciones debe servirse en las comidas (y a la hora de la merienda).

Féculas

Las féculas (o almidones) son el pan, los granos, los cereales, la pasta o las hortalizas con fécula como el maíz y la papa. Estos alimentos le dan al cuerpo energía, vitaminas, minerales y fibra. Las féculas de cereales integrales son más saludables porque contienen más vitaminas, minerales y fibra.

Consuma féculas en cada comida. Es posible que algunas personas le digan que no debe hacerlo, pero esto no es cierto; comer féculas es saludable para cualquier persona, incluso si tiene diabetes.



Estos son ejemplos de féculas:

- pan
- pasta
- maíz
- papas
- arroz
- galletas de soda
- tortillas
- frijoles
- batatas

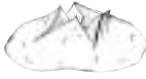
¿En qué consiste una ración de féculas?

Ejemplos de 1 ración:



1 tajada de pan

O



1 papa pequeña

O



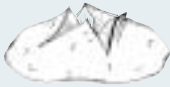
1/2 taza de cereal cocinado, o 3/4 de taza de cereal seco

O



1 tortilla pequeña

Ejemplos de 2 raciones:



1 papa pequeña

+



1 mazorca pequeña

O



2 tajadas de pan

Ejemplos de 3 raciones:



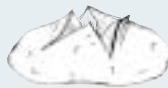
1 pan pequeño

+



1/2 taza de arvejas

+



1 papa pequeña

O



1 taza de arroz

Si puede comer más de una ración en una comida, escoja diferentes féculas o coma dos o tres raciones de la misma.

1. ¿Cuántas raciones de féculas (granos, cereales, pasta y hortalizas con féculas) come a diario **actualmente**?

Como _____ raciones de féculas al día.

2. Regrese a las páginas 10, 11 ó 12 para ver cuántas raciones de féculas debe consumir al día.

Voy a comer _____ raciones de féculas al día.

Para controlar su glucemia, reparta las raciones en todo el día.

3. Voy a comer el siguiente número de raciones de féculas:

Al desayuno _____ A la merienda _____

Al almuerzo _____ A la merienda _____

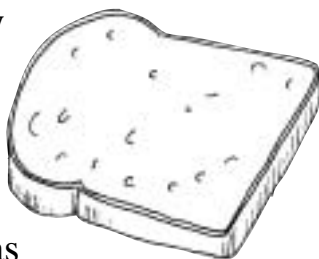
A la comida _____ A la merienda _____

Un instructor sobre la diabetes puede ayudarle a diseñar un plan de alimentación.

¿Cómo se pueden comer féculas de manera saludable?

- Compre pan y cereales integrales.

- Consuma menos féculas fritas y con alto contenido de grasas, como totopos, papas fritas, pasteles y panecillos. Intente comer pretzels, palomitas de maíz sin grasa, totopos o rodajas de papa al horno, papas al horno o panecillos con bajo contenido de grasas.



- Use yogur bajo en grasa o sin grasa o crema agria sin grasa en lugar de crema agria corriente en las papas al horno.



- Use mostaza en lugar de mayonesa en los sándwiches.

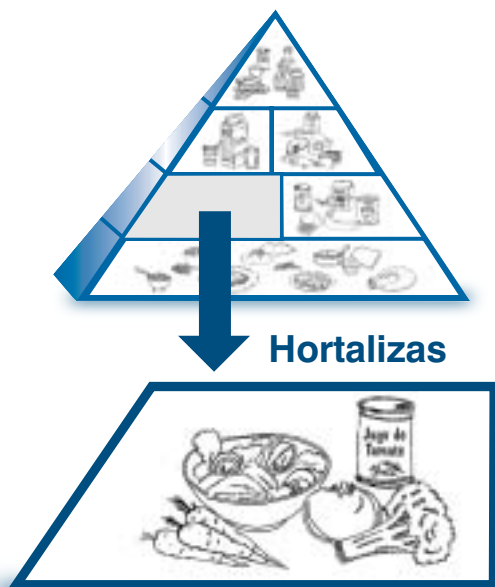
- Use productos bajos en grasas o sin grasas como mayonesa baja en grasas o margarina baja en grasas para untar en el pan o las tostadas.

- Prepare el cereal con leche semidescremada (1%) o descremada.



Hortalizas

Las hortalizas le dan vitaminas, minerales y fibra, y contienen muy pocas calorías.



Estos son ejemplos de hortalizas:

- lechuga
- brócoli
- jugo de hortalizas
- pimientos
- zanahorias
- habichuelas
- chiles
- verduras
- salsa al estilo mexicano

¿En qué consiste una ración de hortalizas?

Ejemplos de 1 ración:



1/2 taza de
zanahorias
cocidas

O



1/2 taza de
habichuelas
cocidas

O



1 taza de
ensalada

Ejemplos de 2 raciones:



1/2 taza de
zanahorias
cocidas

+



1 taza de
ensalada

O



1/2 taza de
jugo de
hortalizas

+



1/2 taza de
habichuelas
cocidas

Ejemplos de 3 raciones:



1/2 taza de
verduras
cocidas

+



1/2 taza de
habichuelas
cocidas y
1 tomate
pequeño

O



1/2 taza
de brócoli

+



1 taza de
salsa de
tomate

Si puede comer más de una ración en una comida, escoja diferentes hortalizas o coma dos o tres raciones de la misma.

1. ¿Cuántas raciones de hortalizas come a diario **actualmente**?

Como _____ raciones de hortalizas al día.

2. Regrese a las páginas 10, 11 ó 12 para ver cuántas raciones de hortalizas debe consumir al día.

Voy a comer _____ raciones de hortalizas al día.

Para controlar su glucemia, reparta las raciones en todo el día.

3. Voy a comer el siguiente número de raciones de hortalizas:

Al desayuno _____ A la merienda _____

Al almuerzo _____ A la merienda _____

A la comida _____ A la merienda _____

Un instructor sobre la diabetes puede ayudarle a diseñar un plan de alimentación.

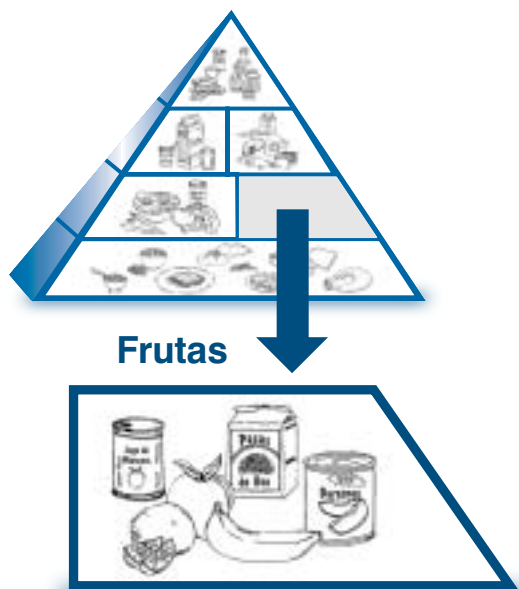
¿Cómo se pueden comer hortalizas de manera saludable?

- Consuma hortalizas crudas y cocidas sin grasa, salsas ni aderezos, o con muy poca cantidad de ellos.
- Utilice aderezos bajos en grasas o sin grasas en las hortalizas crudas o en las ensaladas.
- Cocine las hortalizas al vapor con una pequeña cantidad de agua o de caldo bajo en grasas.
- Agregue un poco de cebolla picada o de ajo.
- Use un poco de vinagre o de limón.
- Al cocinar hortalizas agregue un trozo pequeño de jamón magro o de pavo ahumado en lugar de grasa.
- Sazone con hierbas y especias, que prácticamente no añaden grasa ni calorías.
- Si desea usar una pequeña cantidad de grasas, use aceite de colza, aceite de oliva o margarinas blandas (líquidas o en caja) en vez de grasa de carne, mantequilla o manteca.



Frutas

Las frutas le dan energía, vitaminas, minerales y fibra.



Estos son ejemplos de frutas:

- manzana
- jugo de frutas
- fresas
- plátano
- uvas pasas
- naranja
- mango
- guayaba
- papaya

¿En qué consiste una ración de frutas?

Ejemplos de 1 ración:



1 manzana
pequeña

○



1/2 taza de
jugo

○



1/2 pomelo

Ejemplos de 2 raciones:



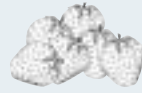
1 plátano

○



1/2 taza de jugo
de naranja

+



1 1/4 tazas
de fresas

Si puede comer más de una ración en una comida, escoja diferentes frutas o coma dos o tres raciones de la misma.

1. ¿Cuántas raciones de frutas come a diario **actualmente**?

Como _____ raciones de frutas al día.

2. Regrese a las páginas 10, 11 ó 12 para ver cuántas raciones de frutas debe consumir al día.

Voy a comer _____ raciones de frutas al día.

Para controlar su glucemia, reparta las raciones en todo el día.

3. Voy a comer el siguiente número de raciones de frutas:

Al desayuno _____ A la merienda _____

Al almuerzo _____ A la merienda _____

A la comida _____ A la merienda _____

Un instructor sobre la diabetes puede ayudarle a diseñar un plan de alimentación.

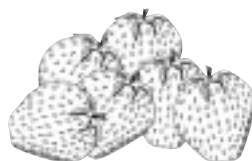
¿Cómo se pueden comer frutas de manera saludable?

- Consuma frutas crudas o cocidas, en forma de jugo sin azúcar, enlatadas en su propio jugo o secas.



- Compre trozos más pequeños de fruta.

- Coma pedazos de fruta en lugar de tomar jugo de frutas. Los pedazos de fruta llenan más.



- Tome jugo de frutas en cantidades pequeñas.

- Reserve los postres con alto contenido de frutas y grasas como el pastel de melocotones o el pastel de cerezas para ocasiones especiales.



Leche y yogur

La leche y el yogur le dan energía, proteínas, grasas, calcio, vitamina A y otras vitaminas y minerales.



¿En qué consiste una ración de leche y yogur?

Ejemplos de 1 ración:



1 taza de yogur sin
grasa o bajo en grasa

O



1 taza de leche
semidescremada (1%)
o descremada

Nota: Si está embarazada o amamantando,
consume cuatro a cinco raciones de leche y yogur
al día.

1. ¿Cuántas raciones de leche y yogur come a diario **actualmente**?

Como _____ raciones de leche y yogur al día.

2. Regrese a las páginas 10, 11 ó 12 para ver cuántas raciones de leche y yogur debe consumir al día.

Voy a comer _____ raciones de leche y yogur al día.

Para controlar su glucemia, reparta las raciones en todo el día.

3. Voy a comer este número de raciones de leche y yogur:

Al desayuno _____ A la merienda _____

Al almuerzo _____ A la merienda _____

A la comida _____ A la merienda _____

Un instructor sobre la diabetes puede ayudarle a diseñar un plan de alimentación.

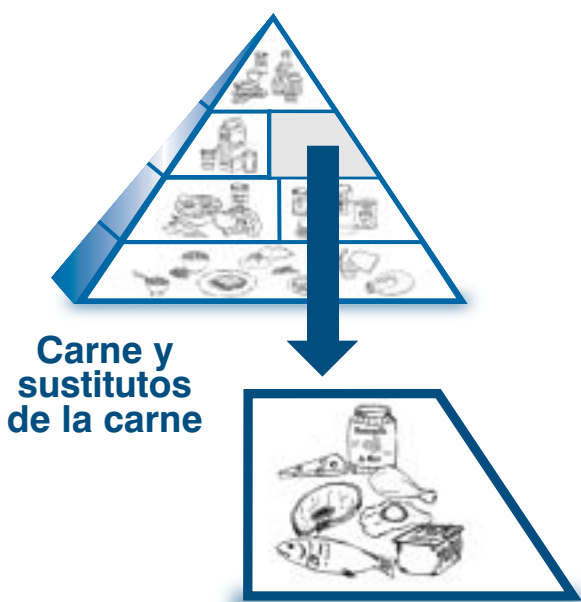
¿Cómo se puede comer leche y yogur de manera saludable?

- Tome leche semidescremada (1%) o descremada.
- Coma yogur sin grasa o con bajo contenido de grasas, endulzado con un edulcorante bajo en calorías.
- Use yogur sin sabor con bajo contenido de grasas en lugar de crema agria.

Carne y sustitutos de la carne

El grupo de la carne y los sustitutos de la carne comprenden la carne, las aves, los huevos, el queso, el pescado y el tofu. Consuma cantidades pequeñas de algunos de estos alimentos todos los días.

La carne y los sustitutos de la carne le ayudan al cuerpo a fabricar tejidos y músculos. Además, le dan energía, vitaminas y minerales.



Ejemplos de carne y sustitutos de la carne:

- pollo
- pescado
- carne de res
- huevos
- tofu
- mantequilla de maní (cacahuete)
- queso
- jamón
- carne de cerdo

¿En qué consiste una ración de carne o de sustitutos de la carne?

Ejemplos de 1 ración:



O



O

2 a 3 onzas de carne,
pollo o pescado,
cocidas y magras*

1 huevo



O



4 onzas (1/2 taza)
de tofu

2 cucharadas
de mantequilla
de maní
(cacahuete)

*Dos a tres onzas de carne cocida tienen el tamaño de una baraja.

1. ¿Cuántas raciones de carne o sustitutos de la carne come a diario **actualmente**?

Como _____ raciones de carne o sustitutos de la carne al día.

2. Regrese a las páginas 10, 11 ó 12 para ver cuántas raciones de carne o sustitutos de la carne debe consumir al día.

Voy a comer _____ raciones de carne o sustitutos de la carne al día.

Para controlar su glucemia, reparta las raciones en todo el día.

3. Voy a comer este número de raciones de carne o sustitutos de la carne:

Al desayuno _____ A la merienda _____

Al almuerzo _____ A la merienda _____

A la comida _____ A la merienda _____

Un instructor sobre la diabetes puede ayudarle a diseñar un plan de alimentación.

¿Cómo se puede comer carne o sustitutos de la carne de una manera saludable?

- Compre porciones de carne de res, cerdo, cordero y jamón que tengan muy poca grasa. Quíteles el exceso de grasa.

- Coma pollo o pavo sin piel.

- Cocine la carne o los sustitutos de la carne con poca grasa:

- a la plancha
- a la parrilla
- fritos rápidamente con poca grasa
- asados
- al vapor
- en estofado



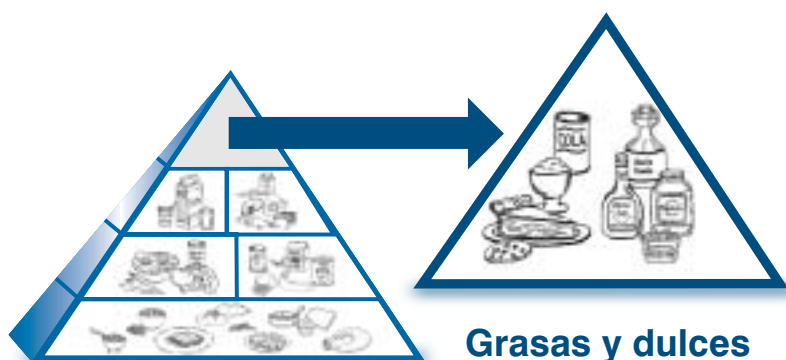
- Para darles más sabor, use vinagre, zumo de limón, hierbas, especias y diferentes salsas como soya, teriyaki, mexicana, de tomate y de barbacoa.



- Cocine los huevos con una pequeña cantidad de grasa o con aceite para rociar.
- Restrinja el consumo de nueces, mantequilla de maní (cacahuete) y pollo frito, ya que estos alimentos contienen muchas grasas.
- Prefiera los quesos descremados o semidescremados.

Grasas y dulces

Restrinja el consumo de grasas y dulces. Estos alimentos contienen calorías pero no muchos nutrientes. Algunos contienen grasas saturadas y colesterol que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. La restricción de estos alimentos le ayudará a bajar de peso y a mantener bajo control la glucosa y las grasas en la sangre.



Estos son ejemplos de grasas:

- aceite
- mantequilla
- aguacate
- aderezo para ensalada
- margarina
- aceitunas

Estos son ejemplos de dulces:

- helado
- tortas
- pasteles
- gaseosas
- galletas
- dulces
- corrientes

¿En qué consiste una ración de dulces?

Ejemplos de 1 ración:



O



O



O



1 galleta de
7.6 cm de
diámetro
(3 pulgadas)

1 donut
corriente

4 besitos de
chocolate

1 cucharada
de miel de
arce

¿En qué consiste una ración de grasas?

Ejemplos de 1 ración:



O



1 tira de tocineta

1 cucharadita de aceite

Ejemplos de 2 raciones:



O



+



1 cucharada
de aderezo
corriente para
ensalada

2 cucharadas
de aderezo
para ensalada
bajo en grasas

1 cucharada
de mayonesa
baja en grasas

¿Cómo puedo satisfacer mi afición por las golosinas?

Se pueden comer dulces de vez en cuando. Procure consumir paletas de helado sin azúcar, gaseosas dietéticas, helado o yogur congelado sin grasa, o chocolate sin azúcar.



Más consejos:

- Cuando vaya a un restaurante, comparta el postre.
- Pida raciones pequeñas o infantiles de helado o yogur congelado.
- Reparta los postres caseros en raciones pequeñas y envuélvalos individualmente. Congele las raciones que le sobren.
- No mantenga dulces en la casa ni en el trabajo.



Recuerde sin embargo, que los alimentos sin grasa y con bajo contenido de azúcar contienen calorías. Hable con el instructor sobre diabetes acerca de cómo acomodar los dulces en su plan de alimentación.



Alcohol

El alcohol tiene calorías pero no contiene nutrientes. Si bebe alcohol con el estómago vacío, su concentración de glucosa en la sangre puede bajar demasiado. El alcohol también puede elevar las grasas de la sangre. Si desea beber alcohol, hable con el médico o el instructor de diabetes sobre cómo se acomoda esto a su plan de alimentación.



Plan de alimentación

Planee sus comidas y meriendas para un día.
(Pídale al instructor sobre diabetes que le ayude si lo considera necesario.)

Desayuno	Grupo alimenticio	Alimento	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Merienda	Grupo alimenticio	Alimento	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Almuerzo	Grupo alimenticio	Alimento	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Merienda	Grupo alimenticio	Alimento	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Comida	Grupo alimenticio	Alimento	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

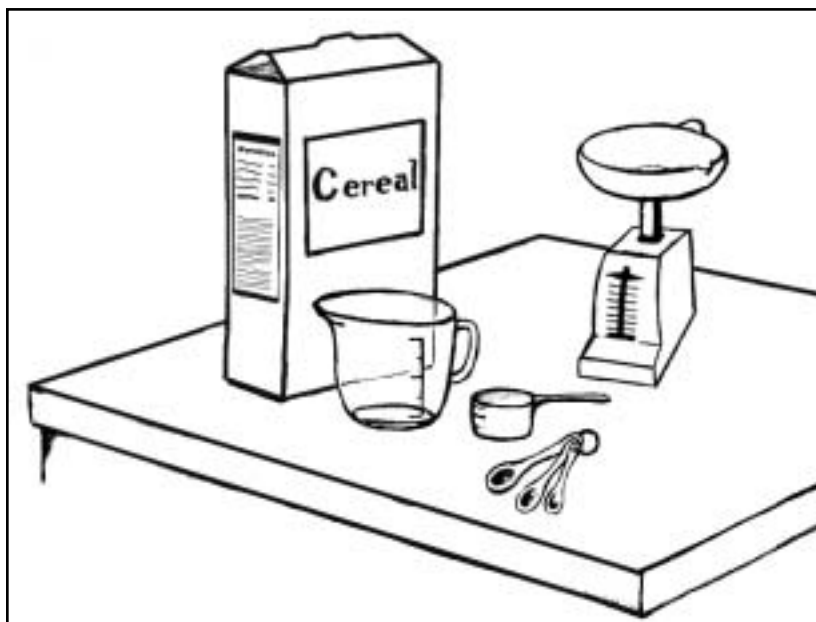
Merienda	Grupo alimenticio	Alimento	Cantidad
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Medir la comida

Para asegurarse de que las raciones que se sirven sean del tamaño correcto, use:

- tazas medidoras
- cucharas medidoras
- balanza para alimentos

Además, la etiqueta de información sobre nutrición de los empaques de alimentos dice qué tanto de cada nutriente hay en cada ración.



Pese o mida los alimentos para asegurarse de que está comiendo la cantidad correcta.

Estos consejos le ayudarán a escoger el tamaño correcto de las raciones.

- Mida una ración de pasta, arroz o cereal seco o caliente y póngala en un tazón o plato. La siguiente vez que coma ese alimento, utilice el mismo recipiente y llénelo al mismo nivel.
- Para una ración de leche, mida 1 taza y viértala en un vaso. Observe a qué altura llega. Siempre que tome leche use un vaso de ese tamaño.
- La carne pesa más antes de cocinarla. Por ejemplo, 4 onzas de carne cruda pesan alrededor de 3 onzas después de la cocción. En el caso de carnes con hueso, como las chuletas de cerdo o las piernas de pollo, cocine 5 onzas de carne cruda para obtener 3 onzas de carne cocida.
- Una ración de carne o de un sustituto de la carne tiene aproximadamente el tamaño y el grosor de la palma de la mano o de una baraja.
- Un puño pequeño equivale a cerca de media taza de frutas, hortalizas o féculas como el arroz.
- Un puño pequeño equivale a un trozo pequeño de fruta fresca.
- Un pulgar equivale aproximadamente a 1 onza de carne o de queso.
- El extremo del pulgar equivale a cerca de 1 cucharadita.

Cuando se presenta una enfermedad

Es importante que controle la diabetes aunque esté enfermo. Los siguientes son consejos sobre qué hacer en ese caso:

- Aunque tenga vómito, siga tomando el medicamento de la diabetes.
- Tome por lo menos una taza de agua (8 onzas) o de otro líquido sin calorías ni cafeína cada hora mientras esté despierto.
- Si no puede comer los alimentos que acostumbra, procure tomar jugo o comer galletas de soda, paletas de helado o sopa.
- Si no puede comer en absoluto, tome líquidos claros como ginger ale. Si se le dificulta mantener comida en el estómago, coma o tome algo que contenga azúcar, ya que de todas maneras necesita calorías. Si no tiene suficientes calorías correrá más riesgo de sufrir hipoglucemia (baja concentración de azúcar en la sangre).
- No olvide hacerse la prueba de glucemia. Es posible que los valores de la misma estén altos aunque usted no esté comiendo.
- Llame al médico de inmediato si vomita más de una vez o si tiene diarrea por más de 6 horas.

Para recordar

- La glucemia se ve afectada por qué, cuándo y cuánto come usted.
- Puede mantener su glucemia en una concentración saludable si:
 - Come más o menos la misma cantidad de comida todos los días.
 - Come aproximadamente a la misma hora todos los días.
 - Se toma los medicamentos a la misma hora todos los días.
 - Hace ejercicio a la misma hora todos los días.
- escoja alimentos de estos grupos todos los días: féculas, hortalizas, frutas, carne y sustitutos de la carne, y leche y yogur. La cantidad que consuma de cada uno de ellos depende de cuántas calorías necesita al día.
- Restrinja la cantidad de grasas y dulces que consume cada día.

Cómo encontrar más ayuda

Educadores sobre la diabetes (enfermeras, nutricionistas, farmacéuticos y otros profesionales de la salud)

- Para encontrar un instructor sobre la diabetes en la zona cercana a su residencia, llame gratis a la Asociación Estadounidense de Educadores sobre la Diabetes (*American Association of Diabetes Educators*) al 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874) o visite www.diabeteseducator.org y pulse el enlace “Find a Diabetes Educator”.

Programas reconocidos de educación sobre la diabetes (programas educativos aprobados por la Asociación Estadounidense de la Diabetes (*American Diabetes Association*))

- Para buscar un programa en la zona en la que vive, llame gratis al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o visite www.diabetes.org y pulse el enlace “Diabetes Info”.

Nutricionistas

- Para hallar un nutricionista cerca de su domicilio, llame gratis al Centro Nacional de Nutrición y Dietética de la Asociación Estadounidense de Dietética (*American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics*) al 1-800-366-1655 o visite www.eatright.org y pulse el enlace “Find a Dietitian”.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327
Fax: (301) 907-8906
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El *National Diabetes Information Clearinghouse* (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Fundado en 1978, el NDIC ofrece información sobre la diabetes a las personas que padecen de esta enfermedad y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización. Este folleto fue revisado por Marion J. Franz, M.S., R.D., L.D., C.D.E., Minneapolis; and Carolyn Leontos, M.S., R.D., C.D.E., University of Nevada.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.diabetes.niddk.nih.gov.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 03-5043S
Septiembre 2003