

# SABER COMER



UNA GUÍA  
ÚTIL PARA  
GENTE CON  
DIABETES



**sanofi aventis**

Because health matters

## SABER COMER

Cuando se sufre de diabetes las dos cosas más importantes que hay que saber acerca de la planificación de comidas son:

1. Puede comer la mayoría de las comidas que le gustan pero en porciones más pequeñas. Las porciones más pequeñas le ayudarán a controlar mejor su nivel de azúcar en la sangre (también llamado nivel glucosa sanguínea).

2. ¡Usted puede lograrlo! Puede estar más sano si decide:

- Cuándo comer comidas y refrigerios
- Cuánto comer
- Qué comer

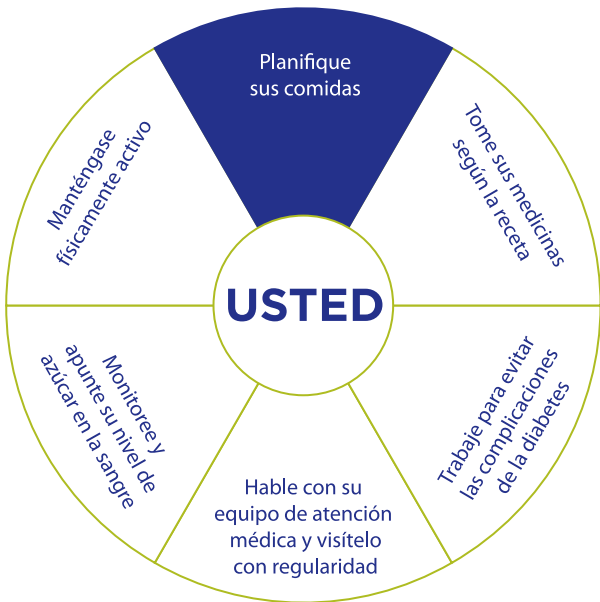
Esta guía le ofrecerá información importante acerca de toda clase de comidas y le enseñará como ciertos alimentos como los carbohidratos pueden cambiar su nivel de azúcar en la sangre. Esto le ayudará decidir los tipos y cantidades correctas de comida que debe comer cada día.

Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier dieta. Además, si quiere un plan de comidas creado específicamente para usted, pídale a su proveedor de atención médica que le envíe a un Educador Certificado en Diabetes o a un Dietista Registrado.

(Examine los sitios de Internet al dorso de este panfleto; le ayudarán a localizar un proveedor en su área.)



# EL CÍRCULO DE MEJOR CONTROL DE AZÚCAR EN LA SANGRE



# USTED

está en el centro

de un plan exitoso para mejorar su control del azúcar en la sangre. Todo el poder que necesita para manejar su diabetes viene de

# USTED

## **COMA, PERO COMA BIEN**

No tiene que evitar completamente sus alimentos favoritos tan sólo por tener diabetes. Simplemente tiene que comer menos de ciertos grupos de alimentos y más de otros. Además cuente las calorías y/o los carbohidratos en los alimentos que consume para asegurarse que permanece dentro de sus límites diarios. Esta guía le da los tamaños correctos de las porciones y las cantidades para muchos de los alimentos más comunes. ¡Así que siga leyendo!

## **PORCIONES DIARIAS**

Su equipo de atención médica le puede decir cuantas calorías y carbohidratos debe comer en cada comida, dependiendo de su edad, peso, nivel de actividad y nivel de glucosa.

Una de las mejores maneras de controlar su azúcar en la sangre es enfocándose en sus porciones de carbohidratos de cada comida.

**Una porción de carbohidratos es igual a 15 gramos.**

La mayoría de los hombres se pueden poner una meta de 4 a 5 porciones de carbohidratos por comida, y la mayoría de las mujeres pueden poner una meta de 3 a 4 porciones por comida. Pero pregúntele a su doctor acerca de cuales deben ser sus metas personales.



# CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE ALIMENTOS

A veces es difícil saber cómo las comidas empaquetadas en el supermercado afectarán a la gente con diabetes. Por eso es que debe aprender a leer las etiquetas de alimentos y comprender las cifras en ellas. Así que veamos una etiqueta de muestra. He aquí algunas sugerencias acerca de cómo usarlas.

<b>Datos de nutrición</b>	
Tamaño de la porción 1 taza (228g)	
Porciones por recipiente 2	
Cantidad por porción	
<b>Calorías 260</b>	Calorías de grasa 120
% Valor diario	
<b>Grasa total</b> 13mg	<b>20%</b>
Grasa saturada 5g	<b>25%</b>
Grasa Trans 5g	
<b>Colesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 660mg	<b>28%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 31g	<b>10%</b>
Fibra dietética 1g	<b>2%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 5g	

## Verifique el tamaño de la porción

### Datos de nutrición

Tamaño de la porción 1 taza (228g)  
Porciones por recipiente 2

La porción que se supone que debe comer puede no ser la misma que el tamaño de la porción en la etiqueta. Recuerde que si el tamaño de la porción es una taza y usted come dos, está comiendo dos veces la cantidad de calorías, grasas y carbohidratos en la etiqueta.

## Cuenta el total de carbohidratos

<b>Carbohidratos totales</b> 31g	<b>10%</b>
Fibra dietética 1g	<b>2%</b>
Azúcares 5g	

Mucha gente con diabetes también cuentan los

carbohidratos, o “carbs”, en la comida que comen porque el consumo total de carbs tiene el impacto más fuerte en los niveles de azúcar en la sangre después de las comidas. Los Carbohidratos totales incluidos en la lista incluyen azúcar, fibra y carbohidratos complejos. Otras comidas altas en carbohidratos son el arroz, la pasta, los vegetales con almidón tales como la papa, los guisantes y el maíz, y los frijoles secos tales como las





alubias pintas y los frijoles pintones, junto con frutas, leche, yogurt y dulces.

### Busque comidas con fibra

Fibra dietética 1g	2%
--------------------	----

Una dieta con alto contenido de fibra dietética puede ayudar a balancear los niveles de azúcar en la sangre al hacer que los carbohidratos se conviertan en azúcares más lentamente. Frutas, vegetales, granos y alubias pintas o frijoles son todas buenas fuentes de fibra, que es una parte importante de cualquier dieta. La gente con diabetes debe comer diariamente 25 a 30 gramos de fibra.

### Limite la grasa, el colesterol y el sodio

<b>Grasa total</b> 13mg	<b>20%</b>
Grasa saturada 5g	<b>25%</b>
Grasa Trans 5g	
<b>Colesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 660mg	<b>28%</b>

Aunque la grasa ayuda a que los carbs se conviertan en azúcar más lentamente, es importante limitar las grasas saturadas y trans. Comer menos de estos ingredientes puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Las grasas trans se encuentran en mantecas, comidas procesadas, algunas margarinas y otras comidas. Estas grasas se incluirán en la categoría de grasa total de la etiqueta de alimentos, pero serán anotadas como 0 gramos si el alimento incluye .5 gramos o menos por porción. Una manera de identificar las grasas trans escondidas en un alimento es buscando si contienen “aceites parcialmente hidrogenados” en la lista de ingredientes.

## LISTA DE ALIMENTOS

A continuación sigue una lista de alimentos comunes que puede comer diariamente.

Le da una idea del número de calorías y carbohidratos en cada alimento.

Use esta simple medida como referencia: Cuando vea los tamaños de las porciones, tenga presente que una taza es cerca del tamaño de su puño cerrado, tres onzas de carne o pescado es cerca del tamaño de la palma de su mano abierta y una onza de nueces es un puñado.



### Panes, granos y cereales

Panes/Granos/Cereales	Tamaño de la porción	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Arroz (cocido, blanco o marrón)	1/3 taza	80	15	1
Atole	1 vaso	209	41	3
Cereal (cocido)	1/2 taza	80	15	1
Cereal (no endulzado, listo para comer)	3/4 taza	80	15	1
Galletas (graham)	3 unidades	80	15	1
Granola (baja en grasa)	1/2 taza	160	30	2
Palomitas de maíz (infladas)	1 taza	31	6	1/2
Pan (blanco o trigo)	1 rebanada	80	15	1
Pasta (cocida)	1/3 taza	80	15	1
Tortilla (maíz o harina, 5-6 pulgadas diámetro)	1	80	15	1

### Vegetales con almidón

Vegetales con almidón	Tamaño de la porción	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Batata/Camote (boniato)	1/2 taza	80	15	1
Maíz	1/2 taza	80	15	1
Papa	1/2 mediana	80	15	1
Papa (puré con leche entera)	1 taza	237	36	2 1/2
Papas fritas de McDonald's	1 porción pequeña	238	31	2
Calabaza	1 taza	78	18	1
Pozole	1 taza	228	15	1

## Frijoles y guisantes

Frijoles/guisantes	Tamaño	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Frijoles negros	½ taza	80	15	1
Frijoles rojos	½ taza	80	15	1
Guisantes	½ taza	80	15	1
Guiso de Frijoles rosados con jamón	1 taza	222	27	2
Habas	⅔ taza	80	15	1
Lentejas	½ taza	80	15	1

## Frutas

Frutas	Tamaño	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Banana	½	60	15	1
Cereza	12	60	15	1
Fresas (entera)	1 ¼ taza	60	15	1
Frambuesa	1 taza	60	15	1
Manzana (pequeña)	1 (4 oz)	60	15	1
Higo	1 pequeño	30	8	½
Mango	½ (5 ½ oz)	60	15	1
Melocotón	1 (4 oz)	60	15	1
Melón (en cubos)	1 taza	60	15	1
Naranja	1 (6 ½ oz)	60	15	1
Papaya	1 taza	55	14	1
Piña	¾ taza	60	15	1
Plátano	½ taza	80	15	1
Sandía	1 ¼ taza	60	15	1
Toronja	½	60	15	1
Uva	17 (30 oz)	60	15	1
Uvas pasa	2 cdas	60	15	1

## Lácteos

Lácteos	Tamaño de la porción	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Crema agria (descremada)	1 cda	10	2	0
Leche 1% de grasa	1 taza	105	12	1
Leche 2% de grasa	1 taza	120	12	1

Lácteos continúan en la página 8

## Lácteos

Lácteos	Tamaño	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Leche descremada	1 taza	90	12	1
Leche entera	1 taza	150	12	1
Leche de soya (baja en grasa)	1 taza	90	12	1
Suero de leche (bajo en grasa 1%)	1 taza	98	12	1
Yogurt (con edulcorante sin valor nutritivo)	1 taza	80	15	1
Yogurt (natural)	1 taza	127	17	1

## Vegetales sin almidón

Vegetales sin almidón	Tamaño	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Berenjena	1/2 taza cocida, 1 taza cruda	25	5	0
Brocoli	1/2 taza cocido, 1 taza crudo	25	5	0
Calabacín de verano	1/2 taza cocido, 1 taza crudo	25	5	0
Cebolla verde/cebollina	1/2 taza cocida, 1 taza cruda	25	5	0
Chayote	1/2 taza cocida	20	4	1
Coles de Bruselas	1/2 taza cocida, 1 taza cruda	25	5	0
Coliflor	1/2 taza cocida, 1 taza cruda	25	5	0
Espárragos	1/2 taza cocidos, 1 taza crudos	25	5	0
Espinaca	1/2 taza cocida, 1 taza cruda	25	5	0
Frijoles nacidos	1/2 taza cocidos, 1 taza crudos	25	5	0
Hongos	1/2 taza cocidos, 1 taza crudos	25	5	0
Judías verdes, ejotes	1/2 taza cocidas, 1 taza crudas	25	5	0
Lechuga de hoja roja	1 taza	25	5	0
Lechuga iceberg	1 taza	25	5	0
Pepinos	1/2 taza cocidos, 1 taza crudos	25	5	0
Pimientos	1/2 taza cocidos, 1 taza crudos	25	5	0
Puerros	1/2 taza cocidos, 1 taza crudos	25	0	0
Tomate	1/2 taza cocido, 1 taza crudo	25	5	0
Zanahoria	1/2 taza cocida, 1 taza cruda	25	5	0
Zucchini	1/2 taza cocido, 1 taza crudo	25	5	0

## Proteínas

Proteínas	Tamaño	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Albóndigas	3 oz	248	7	½
Atún (enlatado en agua)	3 oz	99	0	0
Bacalao (asado al horno)	3 oz	89	0	0
Burger King Whopper	1	670	51	3 ½
Carne de res (magra, cocida)	3 oz	165	0	0
Chorizo	3 oz	331	2	0
Enchilada de carne	1 taza	213	21	1 ½
Huevos	1	75	0	0
Mariscos (cocidos)	3 oz	84	0	0
McDonald's Chicken Selects	3 piezas	382	28	2
Pavo en rebanada	1 rebanada (1 oz)	30	1	0
Perro caliente (carne, bajo en grasa)	1 salchicha	55	0	0
Pollo (sin pellejo, carne blanca, cocido)	3 oz	105	0	0
Puerco (magro, cocido)	3 oz	165	0	0
Queso americano (procesado)	1 oz	105	0	0
Queso blanco (bajo en grasa)	1 oz	106	0	0
Queso Cheddar (bajo en grasa)	1 rebanada (1 oz)	48	0	0
Queso Mozzarella (parte leche descremada)	1 oz	75	0	0
Ropa Vieja	1 taza	271	5	0
Salmón (horneado)	3 oz	17	0	0
Tamales Guisados de pollo	2 ½ oz	126	11	1

## Grasas

Grasas	Tamaño	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Aceite (de oliva, canola, maní)	1 cda	135	0	0
Aceitunas (negras)	8 grandes	45	0	0
Aceitunas (verdes)	10 grandes	45	0	0
Aguacate	2 cdas (1 oz)	45	0	0
Almendras	23 (1 oz)	169	6	½
Maní	1 oz	161	5	0
Mantequilla	1 cdta	45	0	0

Grasas continúan en página 10

## Grasas

Grasa	Tamaño	Calorías	Gramos carbs	Porciones carbs
Mantequilla de maní	1 cda	94	3	0
Margarina	1 cdta	45	0	0
Mayonesa	1 cda	100	0	0
Nueces	1 oz	175	3	0
Pistacho (asados)	1 oz	161	8	1/2
Queso crema (bajo en grasa)	1 cda	35	1	0
Queso crema (regular)	1 cda	51	0	0
Salsa de ensalada (Italiana, grasa reducida)	1 cda	11	1	0
Tocino	2 rebanadas	90	0	0

## MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS

Algunas personas encuentran útil crear sus comidas mediante un simple proceso de planificación. Un método popular es el Método del Plato. Si usa este método en el almuerzo y la cena, dividiría su plato en las siguientes secciones:

- 1/2 con vegetales sin almidón
- 1/4 con proteína magra, baja en grasa
- 1/4 con carbohidratos



Para obtener mayor información de como desayunar o del Método del Plato en general, vaya al [platemethod.com](http://platemethod.com) o puede preguntar a su proveedor de atención médica sobre otras maneras de contar carbs.

## SUSTITUCIONES SALUDABLES

Muchos de los alimentos que cocina o pide todos los días pueden hacerse más saludables sin perder mucho sabor y sin mucho esfuerzo. **Además, si cocina saludable no sólo se beneficia usted sino toda su familia.** En lugar de comer menos de algo que no sea bueno para usted, trate de sustituirlo por algo que es mejor para usted.

**Por ejemplo:**

En lugar de...	Pruebe...
Golosina o chocolate	Fresas con crema de chocolate batida baja en grasas
Papas fritas	Papa horneada con crema agria baja en grasas
Pollo frito	Pollo asado
Palitos de pescado fritos	Salmón asado
Arroz frito	Arroz integral con frijoles negros
Papitas	Pretzels de trigo entero
Cereal azucarado	Cereal de grano integral con fruta fresca

## UNAS PALABRAS SOBRE EL ALCOHOL



Al escoger lo que beberá, debe saber que el efecto del alcohol baja sus niveles de glucosa sanguínea. Si bebe alcohol, su glucosa sanguínea puede bajar con poco preaviso y eso puede ser peligroso. Pregúntele a su proveedor de atención médica si debería tomar alcohol y si está bien, averigüe

cómo controlar su diabetes cuando bebe y cómo puede cambiar sus niveles de glucosa sanguínea. Si bebe, asegúrese también de comer algo. Nunca beba con el estómago vacío.

## EJEMPLOS DE COMIDAS

Presentamos algunas sugerencias para un día de comidas sabrosas y refrigerios que serían una buena contribución a cualquier dieta para personas con diabetes:

### Ejemplos de comidas

### Carbohidratos porción

#### Desayuno

1 taza de café con leche	1/2
1 panecillo con mantequilla	2
1 huevo duro	0
4 onzas de jugo de naranja	1
<b>Total Carbs</b>	<b>3 1/2</b>

#### Almuerzo

1/2 taza de arroz blanco	1 1/2
1/2 taza de guiso de frijoles con sofrito	1
3 onzas de pollo asado al horno	0
1 taza de ensalada mixta	0
1/4 de un aguacate rebanado	0
1 cdta de aceite de oliva con jugo de limón	0
<b>Total Carbs</b>	<b>2 1/2</b>

#### Cena

1 chuleta de puerco asado al horno	0
2 porciones (1 taza) de mofongo (puré de plátano verde)	2
1 taza de ensalada de berro con 1 cdta aceite de oliva y vinagre	0
<b>Total Carbs</b>	<b>2</b>

#### Refrigerios

1. 1 taza de café con leche  

---

**Total = 1/2 Carb**
2. 5 galletas saladas  

---

**Total = 1/2 Carb**
3. 1 rebanada de queso blanco  

---

**Total = 0 Carb**

## **PARA AVERIGUAR MÁS ACERCA DE CÓMO COMER SALUDABLEMENTE CUANDO SE SUFRE DE DIABETES**

Hay muchos recursos en línea para la gente que sufre de diabetes. Visite estos sitios para buscar listas de dietistas, educadores y grupos de apoyo. Algunos de estos sitios también contienen consejos sobre recetas, cómo contar las calorías y hacer planes de comidas inteligentes.

American Association of Diabetes Educators  
(AADE)

[www.aadenet.org](http://www.aadenet.org)

American Diabetes Association  
(ADA)

[www.diabetes.org/espanol](http://www.diabetes.org/espanol)

American Dietetic Association

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

dLife

[www.dlife.com](http://www.dlife.com)

National Diabetes Education Program

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

Modelos usados sólo para fines ilustrativos.

©2007 sanofi-aventis U.S. LLC

US.GLA.10.10.101



**sanofi aventis**

Because health matters