

COMIENDO SALUDABLE CON DIABETES: ARMEMOS UN PLAN DE COMIDAS

CÓMO PLANIFICAR

SUGERENCIAS SANAS Y TAMAÑOS DE PORCIONES



3 OPCIONES DE DESAYUNOS SALUDABLES

OPCIÓN 1

- 2 rebanadas de pan integral tostado
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 8 oz. de yogur sin azúcar
- 1 banano pequeño

OPCIÓN 2

- 1 waffle integral de 4 onzas
- 1 cucharadita de margarina
- 2 cucharadas de sirop sin azúcar
- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 1 taza de leche sin grasa o al 1%

OPCIÓN 3

- Tortilla de vegetales: 1 huevo o ¼ taza de sustituto de huevo, cebolla, setas, pimienta
- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1 cucharadita de margarina
- 1 naranja pequeña
- 1 taza de leche sin grasa o al 1%



3 OPCIONES DE ALMUERZOS SALUDABLES

OPCIÓN 1

- Sándwich: 2 oz. de carne, pollo, jamón o pavo, 1 rebanada de queso bajo en grasa, 2 rebanadas de pan integral, lechuga, tomates, 2 cucharaditas de mayonesa, mostaza
- 15 chips sin grasa u horneados
- 17 uvas pequeñas

OPCIÓN 2

- Ensalada César con pollo asado: lechuga romana, 3 oz. de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, setas, pimientos, 2 cucharadas de aderezo César, ½ taza crutones, 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 taza sopa de pollo con fideos

OPCIÓN 3

- Ensalada de atún: 3 oz. de atún en agua enlatado, apio, cebollas, pepinillos encurtidos, 2 cucharaditas de mayonesa
- 12 galletas de soda o 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 8 zanahorias pequeñas
- 1 manzana pequeña
- ½ taza de pudín sin azúcar y sin grasa



3 OPCIONES DE MERIENDAS SALUDABLES

OPCIÓN 1

- 6 galletas de soda de harina integral
- 1 palito de queso bajo en grasa

OPCIÓN 2

- 1 manzana pequeña
- 1 cucharada de mantequilla de maní

OPCIÓN 3

- 3 tazas de palomitas de maíz (popcorn) espolvoreado con queso parmesano



3 OPCIONES DE CENAS SALUDABLES

OPCIÓN 1

- 4 oz. pechuga de pollo deshuesada, sin piel
- 1 taza de pasta cocida con setas, calabacín, pimienta, 1 cucharadita de aceite de oliva
- Ensalada verde mixta con 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa
- 1 bollito pequeño de pan de trigo integral

OPCIÓN 2

- Hamburguesa con queso: 3 oz. de carne molida magra, 1 rebanada de queso bajo en grasa, 1 pan para hamburguesa pequeño de trigo integral, cebolla, lechuga, tomates, 1 cucharadita de mayonesa, mostaza
- 1 taza de judías verdes cocidas
- 15 chips sin grasa u horneados

OPCIÓN 3

- Fajitas de pollo: 4 oz. de pechuga de pollo deshuesada sin piel, 2 tortillas de maíz (6 pulgadas), cebollas, pimientos, tomates horneados, 2 cucharadas de crema agria, salsa
- ½ taza de frijoles negros cocidos

CONSEJOS ÚTILES

- Como bebida con las comidas o meriendas, elija agua o bebidas con 0 calorías
- Esparza las comidas y meriendas de forma uniforme durante el día
- Pídale a su nutricionista otras sugerencias de comidas y meriendas



IDEA DE
RECETA PARA
LA CENA



TACOS A COCCIÓN LENTA

Tamaño de la porción: 1 taco

Porciones totales: 12

Tiempo de preparación: 10 min

¼ lb. carne magra (filete de falda o churrasco, cerdo o pollo)

2 cucharaditas de chili en polvo

1 cucharadita comino

1 cucharadita ajo en polvo

¼ cucharadita de sal (opcional)

1 lima, jugo

½ taza agua

12 tortillas de maíz o trigo integral (6 pulgadas)

¾ taza pico de gallo o salsa

1. Coloque la carne en una olla de cocción lenta. Espolvoree la carne con el chili, comino y ajo en polvo. Agregue el jugo de lima sobre la carne. Agregue el agua.
2. Tape y cocine a fuego bajo por 6 horas o hasta que esté cocida. Deshilache la carne con un tenedor.
3. Coloque cerca de 1 ½ oz de la carne sobre cada tortilla. Eche encima de cada taco 1 cucharada de pico de gallo.



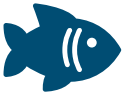

*Nota: para hacerlo estilo vegetariano, sustituya la carne por 1 lata de frijoles escurridos y enjuagados.

Para más recetas deliciosas,
visite diabetes.org

MIRE ESTAS OPCIONES MÁS SALUDABLES PARA AYUDARLO A MANEJAR SU DIABETES

QUÉ ELEGIR

Es importante continuar comiendo la comida que le gusta, y a la vez introducir opciones saludables para que siga sintiéndose bien. A continuación, encontrará algunas opciones útiles para manejar mejor su azúcar en la sangre.

FRUTAS	VEGETALES	PROTEÍNA	GRANOS	LÁCTEOS
				
SUGERENCIA Las frutas enteras pueden ser una buena fuente de fibra y contienen menos azúcar que el jugo de fruta y las frutas secas.	SUGERENCIA Disfrutará una amplia gama de nutrientes cuando selecciona una variedad de vegetales.	SUGERENCIA Quítele la piel y recorte la grasa de la carne para reducir las grasas saturadas.	SUGERENCIA Elija trigo integral o granos integrales para más fibra que los granos refinados.	SUGERENCIA Elija opciones bajas en grasa con una cantidad baja de azúcar o sal añadida.
<ul style="list-style-type: none">• Todas las frutas frescas (bananos, manzanas, naranjas, uvas)• Frutas enlatadas en sirop o jugo bajo en azúcar (peras, melocotones, frutas mixtas)• Frutas congeladas (fresas, mangos)	<ul style="list-style-type: none">• Todos los vegetales frescos (lechuga, brécol, pimientos)• Vegetales enlatados bajos en sodio (judías verdes, maíz, tomates)• Vegetales congelados (guisantes, zanahorias, vegetales mixtos)	<ul style="list-style-type: none">• Pechuga de pollo• Atún enlatado (en agua) o pescado fresco• Carne de res o cerdo magra• Huevos• Frijoles• Nueces	<ul style="list-style-type: none">• Pan• Panecillo inglés• Galletas de soda• Tortillas• Arroz• Pasta	<ul style="list-style-type: none">• Leche• Requesón• Queso• Yogur

NOTAS DE CONVERSACIONES CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

¿VIVE CON DIABETES? TOME EL CONTROL ESTABLECIENDO ALGUNAS METAS

QUÉ HACER

Cuando se tiene prediabetes o diabetes, es muy importante llevar un estilo de vida saludable para obtener beneficios a corto y largo plazo. Use la lista a continuación para crear las metas personales. Escoja una o dos metas de inicio y trabaje con esas metas a lo largo del tiempo para llevar un estilo de vida más sano.

META COMER SALUDABLE

Como los alimentos afectan los niveles de azúcar en la sangre, es importante prestar atención a cuándo, qué y cómo come.



MI META PERSONAL

(Ejemplo: Esta semana, voy a anotar los alimentos que como para identificar cómo mis hábitos de comida afectan mis niveles de azúcar en la sangre.)

META MANTENERME ACTIVO

30 minutos de actividad física moderada, como caminar rápido o nadar, es lo que se recomienda hacer todos los días. Puede dividirlo en incrementos de 10 o 15 minutos.



MI META PERSONAL

(Ejemplo: Voy a caminar rápido por 20 minutos en la mañana 4 días por semana.)

META USO DE MIS MEDICAMENTOS

A fin de alcanzar el nivel deseado de azúcar en la sangre, es importante usar sus medicamentos de forma regular a la dosis y a la hora recetados.



MI META PERSONAL

(Ejemplo: Fijar un recordatorio diario para tomar mis medicamentos a tiempo.)

META CONOCER MIS VALORES

Llevar constancia del azúcar en la sangre a fin de identificar las tendencias. Esto lo ayudará a hacer los ajustes necesarios para lograr los niveles deseados de azúcar en la sangre.



MI META PERSONAL

(Ejemplo: Llevaré constancia de mis niveles de azúcar en la sangre diariamente y los compartiré con mi médico.)



RECORDATORIOS IMPORTANTES

VERIFICACIÓN ANUAL

Fecha/Hora: _____

Lugar: _____

Dar seguimiento a mi A1c

Fecha: _____ Resultado: _____

Fecha: _____ Resultado: _____

Fecha: _____ Resultado: _____

Fecha: _____ Resultado: _____

Otras citas recomendadas por mi equipo de atención médica

Cita: _____

Médico: _____

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

Cita: _____

Médico: _____

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

DÁNDOLE SEGUIMIENTO A LA DIABETES

A QUÉ DAR SEGUIMIENTO

AZÚCAR EN LA SANGRE Consulte con su equipo de atención médica para determinar con qué frecuencia dar seguimiento.			ACTIVIDAD FÍSICA Consulte con su equipo de atención médica para determinar la estrategia correcta para mantenerse activo.		BIENESTAR Saque tiempo al finalizar el día para determinar cómo se siente.	
PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	TIPO DE ACTIVIDAD	¿POR CUÁNTO TIEMPO?	¿CÓMO ESTÁ SU NIVEL DE ENERGÍA?	¿SE SIENTE BIEN?
EJEMPLO: 95	EJEMPLO: 140	EJEMPLO: 110	EJEMPLO: Caminar	EJEMPLO: 15 minutos	EJEMPLO: 6 en una escala del 1 al 10	EJEMPLO: 7 en una escala del 1 al 10
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

Comparta esta información con su equipo de atención médica en su próxima visita.

DÁNDOLE SEGUIMIENTO A LA DIABETES

A QUÉ DAR SEGUIMIENTO

ALIMENTOS

Su equipo de atención médica puede ayudarlo a determinar sus necesidades nutricionales específicas.

	COMIDA 1	MERIENDA	COMIDA 2	MERIENDA	COMIDA 3
	EJEMPLO: Cereal integral con leche, café negro	EJEMPLO: Humus con zanahorias	EJEMPLO: Pavo sobre pan integral, leche	EJEMPLO: Manzana con 1 cucharada de mantequilla de maní	EJEMPLO: Arroz integral con 3 oz. de pollo, 1 taza de vegetales salteados, café
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					

Comparta esta información con su equipo de atención médica en su próxima visita.