

Aspectos básicos del régimen de comidas para la diabetes

“¿Entonces qué puedo comer?” es una pregunta que preocupa a las personas que se les ha diagnosticado con la diabetes. Muchas veces se hace difícil saber por dónde comenzar. Siga estos consejos sencillos para crear hábitos saludables y preparar un régimen de comidas apropiado para usted.



1. Consuma la cantidad adecuada de calorías

Las necesidades calóricas dependen de muchos factores. **Si come más** de lo que necesita resultara en un **aumento de peso**; **si come menos (o usa más)** de lo que necesita el resultado será una **pérdida de peso**. Observe sus calorías por unos días. Lea las etiquetas de los alimentos y los letreros de los restaurantes para poder calcular las calorías.

2. Escoja sus calorías con sabiduría

¿Cómo “utiliza” sus calorías? Piense en su consumo calórico en la manera de su presupuesto. Es importante usar las calorías en alimentos que mejoren su bienestar, en lugar de escoger aquellos que dañarán su salud a largo plazo. Use su sabiduría cuando usted elije la forma en que “utiliza” sus calorías en la comida.



3. Mantenga una dieta balanceada

Invierta en su salud:

Más	Menos
Cereales integrales	Harinas y azúcares refinados
Verduras	Verduras con almidón
Frutas	Carnes grasosas
Leche o yogur descremados	Alimentos fritos
Pollo, pescado y carnes magras	Bebidas azucaradas
Frijoles y legumbres	Helados y quesos con alto contenido grasa
Aceite de coco, canola y oliva	Comidas rápidas o fritas
	Mantequilla, margarina, manteca de vegetal y animal
	Alimentos salados
	Dulces Alcohol

4. Cuándo comer

Es posible que le resulte más fácil controlar sus niveles de azúcar si come en horarios regulares. Para mantener el peso y la glucosa bajo control, es mejor no saltar comidas. Si es posible, trate de comer cada 4-5 horas durante el día. Para el desayuno, trate de comer dentro de 1-2 horas después de levantarse.



5. Conozca dónde encontrar los carbohidratos

Los carbohidratos son uno de los tres nutrientes que aportan calorías de los alimentos. Tienen un mayor impacto en el nivel de glucosa en la sangre, especialmente después de comer. Los carbohidratos se encuentran en la mayoría de los alimentos, por ejemplo: **cereales, (como pan, pasta, arroz), verduras ricas en almidón (papas, chicharos y maíz), frijoles y legumbres, frutas, productos lácteos, dulces y alimentos azucarados.**



6. Consuma la cantidad correcta de carbohidratos

“¿Cuántos gramos de carbohidratos debo comer por día?” La cantidad de carbohidratos que usted necesita depende de muchos factores. Sin embargo, la Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*) ofrece un cálculo que puede utilizarse como punto de inicio.

Para **perder** peso:

- Mujeres: **2-3** porciones de carbohidratos **por comida** (30-45 gramos de carbohidratos)
- Hombres: **3-4** porciones de carbohidratos **por comida** (45-60 gramos de carbohidratos)

Para **mantener** su peso:

- Mujeres: **3-4** porciones de carbohidratos **por comida** (45-60 gramos de carbohidratos)
- Hombres: **4-5** porciones de carbohidratos **por comida** (60-75 gramos de carbohidratos)

Para **personas** activas:

- Mujeres: **4-5** porciones de carbohidratos **por comida** (60-75 gramos de carbohidratos)
- Hombres: **4-6** porciones de carbohidratos **por comida** (60-90 gramos de carbohidratos)

Tenga en cuenta que **una porción de carbohidratos es igual a 15 gramos de carbohidratos**. De esta manera, si usted come un paquete de papas fritas con 30 gramos de carbohidratos, esto es igual a **dos** porciones de carbohidratos.

7. Control de porciones



Algunas personas usan una báscula (escala de alimentos), tazas y cucharas medidoras, y hasta sus manos para medir el tamaño de las porciones. Un método que ayuda a calcular las porciones es el método del plato. Es bastante fácil de usar; todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas de diámetro. Luego, siga estos pasos sencillos:

- Las verduras sin almidón ocupan hasta la mitad del plato.
- Las proteínas magras ocupan hasta un cuarto del plato.
- Los cereales o las verduras ricas en almidón ocupan hasta un cuarto del plato.

8. El aspecto emocional de la comida

Alimentarse durante cada comida a diario en forma saludable puede ser difícil. Haga lo posible para hacer decisiones saludables donde y cuando pueda. Recuerde que nadie es perfecto: todos tenemos un día difícil de vez en cuando. Es importante seguir intentando y no ser demasiado exigente con uno mismo. Una actitud positiva puede mantenernos motivados y hacernos sentir mejor.

Algo que puede ser útil para mantenerse en el buen camino es preparar sus propias comidas. Trate de no cenar fuera más de tres veces por la semana. Al preparar sus propias comidas, aumenta su conocimiento acerca de los alimentos que usted consume. Es más fácil controlar el tamaño de las porciones, y más sencillo cocinar con ingredientes saludables. ¡Además, es más barato!



¡Coma lo que le gusta!

La comida (el azúcar, los carbohidratos, la fibra, las proteínas) no es su enemiga. Usted puede controlar la diabetes a cada bocado con la ayuda de una variedad de recetas sabrosas (reducidas en carbohidratos) y consejos rápidos para comer de manera más saludable.