



ADCES7 Conductas Para el Cuidado Personal™ ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable se refiere a un patrón de consumo de alimentos de buena calidad y densidad nutricional en cantidades que conducen a un mejor estado de salud y bienestar. Un patrón de alimentación saludable contiene gran variedad de verduras y frutas coloridas, granos integrales, lácteos, fuentes de proteína magras y aceites, mientras que mantiene al mínimo el sodio, los azúcares agregados, las grasas saturadas y las grasas trans.

Palabras
útiles

HAGA UN SEGUIMIENTO DE SU COMIDA

Todo lo que come o bebe puede afectar a su glucosa (azúcar) en sangre, su presión arterial, los lípidos (grasas) en sangre y su peso. ¿Cómo darle sentido a todo eso? Una manera es hacer un seguimiento de lo que come, al menos durante algunos días, hasta empezar a ver patrones que le ayuden a decidir qué cambios debería hacer.

Use aplicaciones, planillas con lápiz y papel o lo que mejor funcione en su caso. Puede lograr sus objetivos en cuanto a peso y bienestar encontrando el equilibrio adecuado de calorías y otros nutrientes para cumplir las metas. El seguimiento para identificar tendencias que lo ayuden a reducir su consumo calórico en general es la mejor manera de determinar cómo se genera ese equilibrio.

ASÓCIESE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

Probablemente tenga muchas preguntas sobre las elecciones de alimentos saludables, como por ejemplo cómo incluir sus alimentos y bebidas favoritas, qué hacer al salir a comer, cómo preparar comidas y bocadillos saludables, qué comer al hacer ejercicio, al viajar o en eventos familiares.

En lo referente a alimentación saludable, ningún patrón de alimentación se adapta a todo el mundo. Trabaje en equipo con su especialista en atención y educación sobre diabetes y con su dietista o nutricionista registrado para elaborar un plan que se adapte a sus gustos y cumpla con sus necesidades de salud.

Salud cardiometabólica:

Mantenga sanos su corazón y vasos sanguíneos y la prediabetes o diabetes bien manejadas.

Los carbohidratos incluyen almidones, fibras y azúcares. Se encuentran en la leche, las frutas y los jugos, las verduras, el arroz, los cereales, el pan, los frijoles y lentejas, el azúcar y la miel.

Las proteínas están compuestas por aminoácidos, que son los bloques constructores para reparar y mantener un cuerpo saludable. Se encuentran en la leche, el queso, las carnes rojas, las carnes de ave, el pescado, los huevos, los frutos secos y la soja.

Las grasas son una fuente de energía concentrada que se encuentra en los aceites, los frutos secos, los aderezos untables, las aceitunas, los aguacates, las semillas de lino, la mantequilla de maní y los aderezos para ensaladas.



ELLOS LO PUEDEN AYUDAR A:

- Fijar metas realistas y alcanzables de alimentación saludable.
- Revisar las tendencias en sus registros de alimentación e implementar pequeños cambios que puedan acercarlo a sus objetivos de salud.
- Desarrollar un plan de alimentación que se adapte a su vida.
- Aprender sobre los tamaños adecuados de las porciones para usted.
- Entender cómo usar la etiqueta de datos de nutrición para hacer elecciones saludables.
- Aprender a contar carbohidratos.
- Ajustar el plan de alimentación a la actividad física, las vacaciones y los viajes.
- Busque aplicaciones para hacer seguimiento o averiguar los valores de los alimentos.



Pregunta: ¿Las personas con diabetes pueden comer azúcar?

Respuesta: Sí, con moderación. Los azúcares son un tipo de carbohidratos que cuentan como parte del total de gramos de carbohidratos. Los alimentos y bebidas tales como leche, fruta y verduras con almidón (como las arvejas, el maíz y las papas) que tienen azúcares naturales le brindan más que solo calorías. También contienen nutrientes de gran valor.

ELECCIONES SALUDABLES: CÓMO EMPEZAR

COMA ESTOS ALIMENTOS CON MÁS FRECUENCIA		LIMITE ESTOS ALIMENTOS	
VERDURAS SIN ALMIDÓN	hojas verdes, judías verdes, pepino, zanahoria, coliflor, coles de Bruselas, etc.	AZÚCAR AGREGADA	golosinas, bebidas con calorías, productos de panadería y pastelería y postres.
PROTEÍNAS MAGRAS	pescado: salmón, atún, bacalao, bagre, sardinas, trucha, etc. pollo, pavo, huevos, frutos secos y alimentos de soja	CARNES CON ALTO CONTENIDO DE GRASA	carne de res, la piel de las aves, costillas, tocino, salchichas, fiambres y carnes procesadas (como el salame y la boloña).
GRASAS SALUDABLES	aceites provenientes de plantas, como el aceite vegetal, de oliva o de canola.	ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA SATURADA	mantequilla, manteca de cerdo, aceites tropicales, helado y postres.
FRUTA	pieza pequeña como una manzana, una naranja, un durazno o una pera.	BOCADILLOS SALADOS	papas fritas de papas fritas, pepinillos, sopa en lata y sal de mesa.

APRENDA A LEER UNA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La etiqueta información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones saludables sobre lo que come y bebe.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Esta etiqueta muestra que una porción es 2/3 de taza. No obstante, tiene 8 porciones por recipiente. Si se come todo el recipiente, tendrá que multiplicar por 8 todos los valores para ver los totales adecuados para todos los componentes.

La cantidad total de carbohidratos toma en cuenta los azúcares y la fibra. Si está contando carbohidratos, este es el número al que debe prestar atención.



Lo que come, el nivel de actividad que realiza y los medicamentos que toma funcionan en conjunto para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de cuidado de la diabetes. La alimentación saludable tiene un gran impacto sobre el manejo de su diabetes y tiene que ver con destrezas importantes tales como medir los alimentos para familiarizarse con las porciones, determinar el tamaño correcto de sus porciones, leer las etiquetas, coordinar los horarios de alimentos y toma de medicamentos y tener presente contar los carbohidratos que consume para entender mejor su impacto sobre el nivel de glucosa en sangre.

Los servicios de educación y apoyo para la autogestión de la diabetes (DSMES, por su sigla en inglés) enseñan estas destrezas a sus participantes. Los nutricionistas y dietistas registrados también tienen estos conocimientos y pueden ayudarlo. Pida una referencia a su proveedor de atención médica para así poder crear su propio plan personalizado de alimentación saludable y gestionar su diabetes de la mejor manera. ¡Usted lo merece!

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en atención y educación sobre diabetes, entre en DiabetesEducator.org/Español.

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para una mejor gestión de la diabetes, entre en DiabetesEducator.org/AADE7.