

No tienes que dejar de comer fuera porque tienes diabetes. Puedes disfrutar de comidas saludables y deliciosas en tu restaurante favorito con tus amigos y familiares. Siguiendo algunas reglas simples te ayudará a escoger lo mejor para ti.

- Presta atención a la cantidad de porción de tu menú de aperitivos, compartiendo la comida con alguien ó pedir llevar a casa parte de esa. Empacando alguna de la comida antes de que comiences a comer te ayudará a no comer de más.
- Añade ensalada antes de tu plato principal para ayudar al apetito y ordena el aderezo sin grasa.
- Sustituye vegetales adicionales en vez de papas fritas. Ordena papa asada en vez de majada u otros tipos de papas con grasa ó crema agridulce. Ordena salsa en vez!
- Ordena tu carne o pescado asado, al vapor, fuego lento ó a la parrilla y pide que lo cocinen con menos aceite y mantequilla. Pregunta cómo es la preparación de lo que

estás ordenando para que así puedas hacer un pedido especial de tu comidad de ser necesario.

- Para ayuda a disminuir la cantidad de grasa en tu comida, evita comidas fritas y aquéllas en salsas de crema y mantequilla. Pide las salsas que sean servidas separadas y así controlar la cantidad que vas a consumir.
- Ahórrate las calorías de las bebidas alcohólicas en vez toma agua, soda sin calorías, té sin azúcar ó café.
- Opta por comidas altas en granos y aquéllas preparadas con especias frescas.
- Muchos restaurantes ofrecen postres bajos en grasas y calorías. Ordena un postre solo y cada uno disfruta del sabor con solo la prueba.

Recuerda, toda clase de comidas pueden ser parte de una dieta balanceada y saludable aún cuando comes fuera.

Notas



P.O. Box 20005  
Fort Pierce, FL 34979-0005

**Entrega conveniente al hogar de tus Suministros de Pruebas de Diabetes, Medicamentos Recetados, Pruebas de A1c, Pruebas de CPAP y Suministros de Ostomía e Incontinencia.**

**Llama al número gratuito de Liberty 1.800.353.0206 para aprender más de nuestros servicios.**

Para más información visita [www.libertymedical.com](http://www.libertymedical.com)

© 2008 Liberty Medical Supply, Inc.



**Comiendo Saludable con Diabetes: De más cerca**

**¿Tengo que seguir una “dieta diabética” especial ahora?**

Realmente, no, pero tendrás que hacer algunos cambios. Comiendo con diabetes es acerca de escoger. Tienes que prestar atención a las comidas especialmente a aquellas que afectan tu glucosa. Puedes aprender a disfrutar las comidas que tú y tu familia le gustan. Puedes escoger comidas saludables en casa y al comer fuera, que satisfagan y que ayuden a mantener tu glucosa controlada. Aprendiendo a leer las etiquetas en las comidas te ayudará a escoger lo mejor. Estar conciente de lo que estás comiendo y planear de antemano puede ayudar a comer con diabetes más fácilmente.

**¿Puedo comer dulces ó tengo que evitar la azúcar?**

Dulces y azúcar pueden ser parte de tu plan de alimentos. Comiendo dulces y azúcar no causó tu diabetes, algo que se pensaba como cierto. Puedes integrar dulces en tu plan si es tan importante para ti y aún controlar tu nivel de glucosa. El azúcar tiene el mismo efecto en tu glucosa que muchas otras comidas como pan, papas y pastas. Puedes aprender a sustituir pequeñas cantidades de dulces por otras comidas y aún mantener tu glucosa en la sangre bajo control.

**TIPS** → *Desarrollando hábitos saludables de comida incluyendo actividad física en nuestra rutina diaria es bueno para todos y cuando tienes diabetes, comiendo saludable y el estar activo puede tener beneficios adicionales.*

- Ayuda a controlar la glucosa
- Ayuda a perder peso si lo necesitas
- Te hace sentir mejor
- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y otros problemas relacionados con la diabetes.

**¿Seré capaz de comer fuera?**

Sí, puedes disfrutar de comer fuera con amistades y familiares. Puedes aprender a ordenar comidas en tu restaurante favorito que son bajas en grasas y calorías y que todavía son muy deliciosas. Hay muchas sugerencias para ayudarte cuando comas afuera como controlando la cantidad de tu porción al ordenar del menú, ordenar comidas asadas ó a la parrilla en vez de fritas, y pide que las salsas y aderezos sean servidos separados.

**¿Dónde puedo aprender a cómo comer y controlar mi glucosa (azúcar)?**

Una dietista ó enferma especialista en diabetes, un Educador Certificado de la Diabetes, puede ayudarte a aprender un plan de alimentos que mejor sea para ti. Un educador te puede enseñar cómo comer las comidas que te gustan y al mismo tiempo controlando tu nivel de glucosa. Puedes aprender a leer etiquetas de las comidas para hacer que escojas lo mejor más fácil. Hay muchas sugerencias prácticas para aprender a comer bien en casa ó fuera. Recuerda es tu decisión de escoger y saber cómo cada uno de esas decisiones te afecta en controlar tu glucosa y promover una salud en general.



**Haciendo decisiones saludables**

Para mantener un plan saludable, debes comer variedad de comidas incluyendo de todos los grupos: granos, vegetales, frutas, productos lácteos, carnes, guisantes y aceites. Aprendiendo a escoger las mejores comidas de cada grupo te ayudará a controlar la glucosa y a estar saludable. Trata a escoger tus granos que sean enteros, incluye vegetales verdes oscuros y anaranjados, frutas frescas ó enlatadas, frizadas ó secas, usa productos de leche bajo en grasa, escoge carnes y quesos bajos en grasas. Incluye más pescado en tu dieta y escoge tus aceites cuidadosamente. Trata de limitar la cantidad de dulces y meriendas. Comiendo en horas regulares durante el día, planeando con tiempo, escogiendo comidas bajas en grasas y calorías y limitando cantidad de porciones de esas comidas que afectan a tu glucosa son cosas que puedes hacer todos los días para mantener un plan saludable de comida.

**Carbohidratos y la Diabetes**

Carbohidratos son la fuente principal de alimento y energía. Todos los carbohidratos son convertidos por el cuerpo en glucosa (azúcar). Personas con diabetes necesitan prestar atención a la cantidad de carbohidratos en su dieta porque tienen el efecto más grande en su glucosa. Comidas comunes que son consideradas carbohidratos:

- pan/cereal/bagels
- frutas/jugos de frutas
- leche/yogur
- maíz/guisante/calabaza
- papas/habichuelas/arroz/pasta
- galletitas/biscocho/tartas/dulces
- meriendas como chips/pretzels/palomitas de maíz
- jelly/mermelada/almíbar
- azúcar de mesa/miel/melaza
- donas/ baras de granola /bollo dulce

Aunque todos los vegetales son carbohidratos, es importante saber si lo vegetales son considerados con almidón como maíz, guisante, papas ó uno de los otros que contienen pequeñas cantidades de carbohidratos como habichuelas tiernas, espárragos ó lechuga. Los vegetales sin almidón tienen muy poco efecto en tu glucosa. Granos enteros son buena opción así como pan integral, tortillas de maíz y avena.

Frescos, frizados ó enlatados pueden ser buenas opciones para frutas y vegetales. Vegetales como habichuelas tiernas, zanahorias, brócoli, espinacas y tomates pueden añadir vitaminas y fibras a tu dieta y son bajos en calorías. Recuerda que comidas enlatadas y procesadas contienen más sal.

Trata de escoger versiones bajas en grasas de productos lácteos como leche, yogur y helados. Limita la cantidad de dulces y azúcar ya que añaden grasa y calorías sin mucho beneficio a la salud y pueden elevar tu glucosa en la sangre.

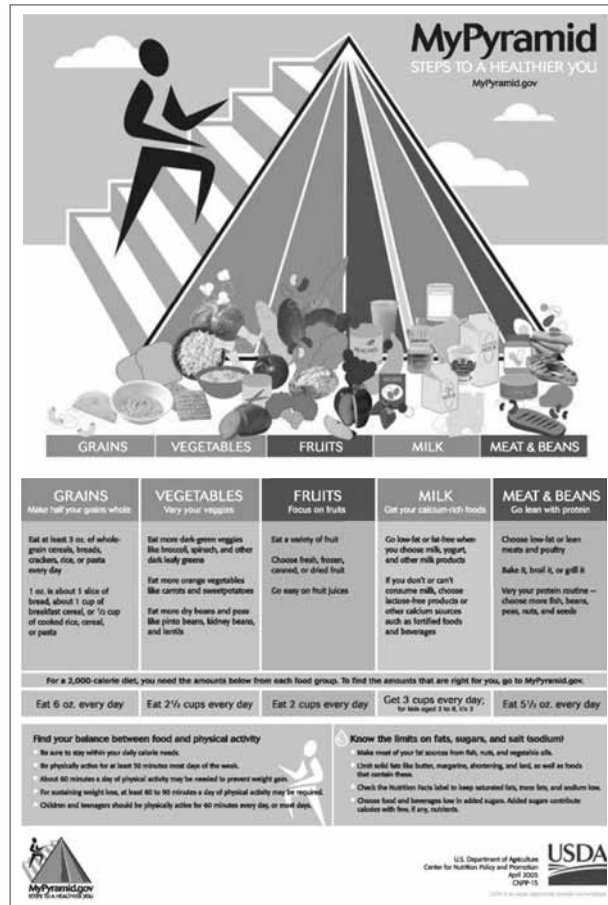


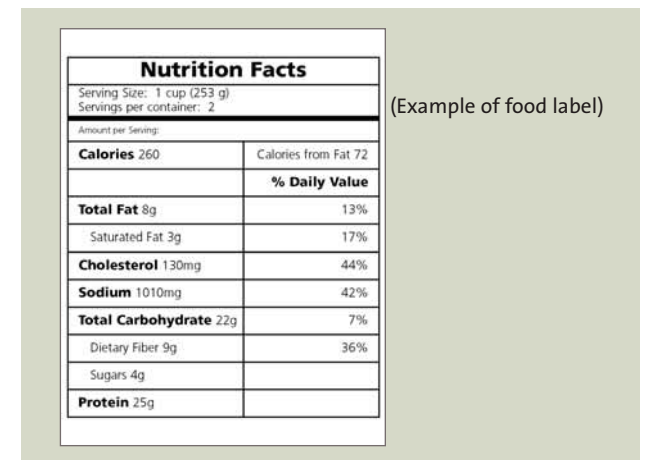
Image Source: United States Department of Agriculture (USDA) www.MyPyramid.gov

**Una palabra acerca de comidas sin azúcar**

Sin azúcar no significa que es libre de carbohidratos. Si estás contando tus carbohidratos como parte de tu plan de alimentos siempre verifica la etiqueta en las comidas. Muchas veces la versión "sin azúcar" de un alimento en particular tiene más carbohidratos que la versión regular. La razón de esto es por los alcoholes de azúcar añadidos para endulzar éstos. Alcoholes de azúcar no contienen etanol, la sustancia encontrada en bebidas alcohólicas. Considera el total de calorías y el contenido de grasa en cada versión al tomar una decisión. Habla con una dietista registrada para discutir cómo estos se pueden incorporar en tu plan de alimentos.

**Contando Carbohidratos**

Contando carbohidratos en un recurso que muchos con diabetes usan para ayudar a controlar la glucosa. Ya que el 100% de carbohidratos que comes se convierten en glucosa en tu cuerpo, es importante saber la cantidad en tu dieta. Revisando los datos de nutrición en las etiquetas te dirá cuántos carbohidratos hay en una comida en particular. Es importante que mires al total de carbohidratos y no solo a la azúcar ya que la azúcar es solo una parte de lo que hace el total de carbohidratos. El tamaño de la porción es muy importante. Toda la información de nutrición es basada en esa porción. Si la porción es 1/2 taza y total de carbohidratos son 15 gramos, significa que por cada 1/2 taza de la comida que comes obtendrás 15 gramos de carbohidratos. Presta atención especial a comidas enlatadas ya que, muchas de esas tienen más de una porción por lata. Sopas, por ejemplo, usualmente dice la porción es de una taza para efectos de información de nutrición pero que hay dos porciones por lata.



**TIPS**

*Etiqueta en las comidas puede ser muy beneficioso en ayudar a elegir lo mejor. Comiendo saludable puede prevenir algunas enfermedades crónicas asociadas con diabetes también te ayuda a elegir comidas que ayudan a tener un corazón saludable .*

*Verifica los ingredientes del paquete. Los primeros ingredientes determinan las proporciones mayores de la comida. Observa lo que dice sobre los aceites; aceite de coco, aceite de palma. Estos ingredientes son altos en grasa saturada.*

*¿Estás interesado en aprender más acerca de contar carbohidratos? Pregunta a tu proveedor médico a referirte a una dietista registrada.*

Algunas personas eligen contar carbohidratos otros cuentan el número total de carbohidratos que comen en gramos, 15 gramos de carbohidratos equivale a la elección de 1 carbohidrato ó una porción de carbohidrato. La cantidad de carbohidratos que necesitas por comida ó por día está basada en muchos factores incluyendo tu edad, género, peso y nivel de actividad así que un plan de alimentos no funciona igual para todos.