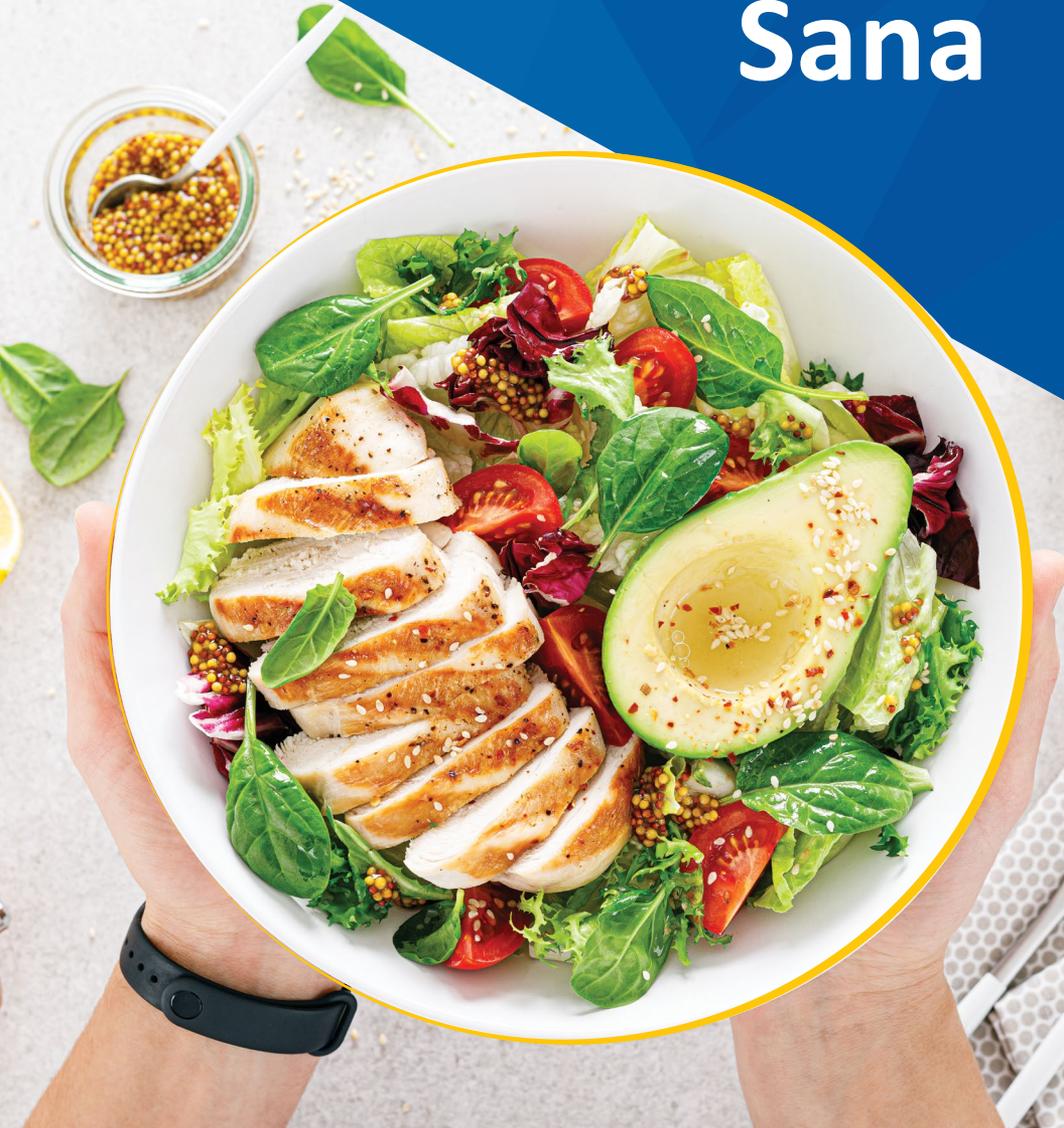




TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

# Alimentos para Una Vida Sana



**CÓMO VIVIR BIEN CON PREDIABETES O DIABETES**



Si le han diagnosticado prediabetes o diabetes, puede informarse sobre cómo seleccionar alimentos más sanos para mejorar su salud. Tener un plan de alimentación sana le ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre, mantener un peso sano y sentirse mejor. Hable con su médico, dietista u otro proveedor de atención médica sobre qué tipo de plan de alimentación sería adecuado para usted. Le ayudarán a formular un plan que puede seguir.

¿Quiere más información sobre el control de la diabetes?



Consulte otros materiales educativos gratuitos sobre la diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

Para ver estos materiales educativos y otra información, escanee este código QR con su teléfono o visite [dshs.texas.gov/es/diabetes/diabetes-educational-materials](https://dshs.texas.gov/es/diabetes/diabetes-educational-materials)

## Tabla de Contenido

La Gestion del Nivel de Azúcar en la Sangre.....	2
Cómo Empezar.....	3
El Plato de Alimentos Sanos.....	4-5
Pan, Cereal, Granos, Frijoles y Verduras con mucho Almión.....	6-7
Verduras sin mucho Almidón.....	8
Frutas.....	9
Carne y Sustitutos de Carne.....	10-11
Leche y Productos Lácteos.....	12
Grasas.....	13
Cómo Entender la información Nutricional.....	14
Consejos para una Vida Sana.....	15
Nivel Bajo de Azúcar en la Sangre.....	16
Diario de Alimentos.....	17

## Puede controlar su nivel de azúcar en la sangre un día a la vez haciendo lo siguiente:

- Comer alimentos saludables y variados
- Vigilar el nivel de azúcar en la sangre
- Tomar los medicamentos en el momento indicado (si su médico se los ha recetado)
- Hacer actividad física a diario
- Bajar de peso si se lo recomienda su médico
- Seguir los consejos de su médico, dietista u otro proveedor de atención médica



## Cómo Empezar

¿Cuáles son algunos de sus alimentos favoritos? Veamos cómo puede incluirlos en su plan de alimentación para gestionar su nivel de azúcar en la sangre un día a la vez.

Las buenas noticias son que no necesita comer alimentos especiales para gestionar el nivel de azúcar en la sangre. Podrá seguir comiendo la mayoría de sus alimentos favoritos, pero es posible que tenga que cambiar:

- cuánto come
- con qué frecuencia come
- cuándo come

Es posible que tenga que cambiar la manera en que prepara sus comidas. Por ejemplo, ¿ha probado alguna vez poner en su ensalada aceite de oliva con limón o vinagre en lugar de aderezo? ¿O preparar una papa horneada con salsa picante en vez de mantequilla, queso y crema agria?

**Escriba algunos de los alimentos que más le gustan en el espacio a continuación junto con una opción más sana.**

### En vez de esto:

Frijoles refritos con manteca de cerdo

---

Pollo frito

---

Tortillas de harina

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pruebe esto:

Frijoles pintos machacados sin grasa

---

Pollo horneado

---

Tortillas de maíz

---

---

---

---

---

---

---

---

---

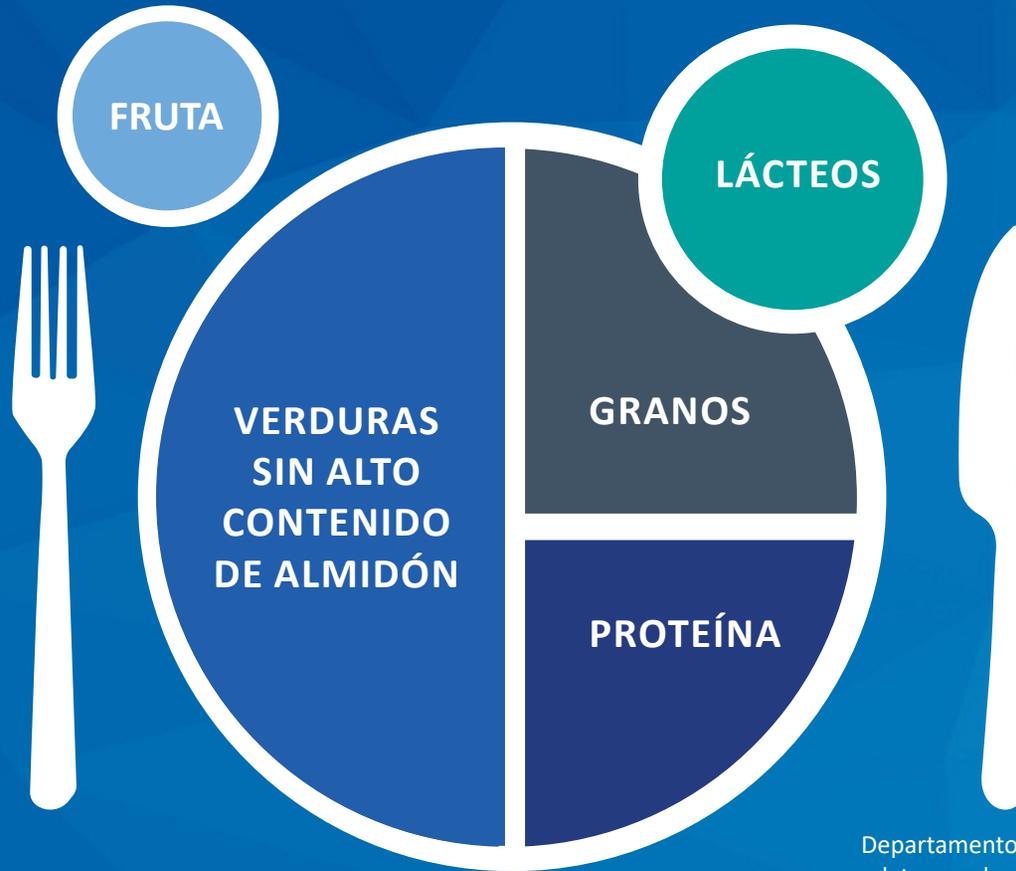
# El Plato de Alimentos Sanos

La forma fácil de planear sus comidas

Seguir esta guía de planeación de las comidas que pone en su plato puede marcar una gran diferencia. Pregunte a su proveedor de atención médica o dietista, o visite [www.myplate.gov/resources/en-espanol](http://www.myplate.gov/resources/en-espanol) para saber qué cantidad de cada grupo de alimentos es adecuada para usted.

## ¿Cuánto debo comer?

La cantidad que debe consumir de cada grupo de alimentos depende de su altura, peso, edad y nivel de actividad física.



Adaptado de MiPlato: MiPlato I Departamento de Agricultura de EE. UU. y el método del plato para la diabetes de la ADA. ¿Cuál es el método del plato para la diabetes? ([diabetesfoodhub.org](http://diabetesfoodhub.org))

Asegúrese de que la mitad de su plato consista en verduras sin alto contenido de almidón o una ensalada, una cuarta parte sea una porción de proteína y la otra cuarta parte sea una porción de pan, granos, frijoles o verduras con alto contenido de almidón.

Si quiere beber algo, tome agua o una bebida sin azúcar y sin calorías con la comida. Una porción de fruta o de leche o lácteos también puede formar parte de su comida, o ¡también es un buen bocadillo entre comidas!

## Pan, Cereal, Granos, Frijoles y Verduras con Alto Contenido de Almidón



Trate de que la mitad de sus cereales sean integrales.

**¿Cuánto es una porción?** Parte de comer sano es saber cuánto contiene una porción. Al principio, le convendrá medir las porciones de sus alimentos después de cocinarlos con tazas y cucharas medidoras. Revise los envases y las etiquetas con información nutricional para saber más sobre el tamaño de las porciones.

**Cada uno de los siguientes equivale a una porción:**



1/3 taza de pasta cocida (espaguetis, tallarines, vermicelli)



1 rebanada de pan (integral, blanco, de centeno, de masa fermentada), o 1/2 panecillo inglés



1 papa horneada pequeña



1/2 taza de frijoles cocidos (pinto, kidney, garbanzo) o lentejas sin grasa añadida



1/2 pan de hamburguesa o de hot dog



1 taza de calabaza de cáscara dura cocida, tipo acorn o butternut



1/3 de taza de arroz blanco o integral cocido, quinoa (de todos los colores) y cuscús



1 tortilla de maíz, trigo integral o harina de seis pulgadas 1 chapati o roti pequeño (de seis pulgadas)



1/2 taza de camote



1/2 taza de maíz, papas o chícharos



3/4 de taza de cereales secos sin azúcar



1/2 taza de cereales cocidos (avena, sémola de maíz)



3 tazas de palomitas de maíz cocidas (sin grasa)



### Ideas que Nutren

¿Sabía que el maíz, los chícharos y las papas son verduras que contienen mucho almidón?

**¿Qué es el almidón?** Almidón es otra manera de llamar a los carbohidratos, que forman parte de muchos alimentos y proporcionan energía a nuestro cuerpo. Es necesario comer alimentos con carbohidratos para mantenerse sano. ¡Téngalo en cuenta en el momento de planear sus comidas!

## Verduras sin Almidón



### Coma una variedad de verduras.

Escoja verduras de todos los colores.

### Cada uno de los siguientes equivale a una porción:



1/2 taza de verduras cocidas (verduras verdes, zanahorias, brócoli, coliflor, betabel)



1 taza de verduras crudas (brócoli, zanahorias, pepinos, tomates, calabacín, lechugas para ensalada)



1/2 taza de jugo de tomate o de verduras (bajo en sodio o sin sal añadida)



### Ideas que Nutren

- Las verduras frescas y congeladas tienen menos sal que las enlatadas. Escorra y enjuague las verduras enlatadas antes de cocinarlas para eliminar la mayoría de la sal añadida. No se preocupe, ¡sabrán igual de ricas!
- Puede obtener vitamina C de forma natural de verduras frescas como brócoli, espinacas, tomates y pimientos.

## Frutas



Es preferible comer frutas enteras. Le llenarán más y tienen más fibra alimentaria.

### Cada uno de los siguientes equivale a una porción:



1 fruta entera (manzana pequeña, naranja, plátano, melocotón o pera)



1 taza de fruta cortada en cubitos o rebanadas (melón, papaya, mango o piña)



1 taza de bayas (fresas, arándanos, moras, frambuesas)



1/4 taza de fruta seca



1/2 taza de fruta enlatada en jugos 100% naturales o agua sin azúcar añadido



1/2 taza de jugo 100% de fruta (no de concentrado)



### Ideas que nutren

- Las frutas enteras son fáciles de llevar consigo cuando necesita un bocadillo rápido y barato.
- Evite la fruta enlatada en almíbar espeso; contiene demasiado azúcar.

## Carne y Sustitutos de Carne



Varíe los tipos de carne o sustitutos de la carne que come.

**Cada una de las siguientes porciones equivale a 3 onzas de carne. Una porción de 3 onzas es casi del mismo tamaño que una baraja de cartas o la palma de la mano:**



1 chuleta de cerdo pequeña o  
1 filete pequeño de pescado no empanizado



1 pierna de pollo, 1 muslo de pollo pequeño  
o aproximadamente 1/2 pechuga de pollo



3 rebanadas de carnes frías o para  
sándwiches (res, pollo, jamón, cerdo o pavo)



3 onzas de carne magra cocida como res,  
cabra, jamón o cordero



3 onzas de carne picada magra como res,  
cerdo o pollo

### ***Ideas que Nutren***

- No se preocupe si hay un poco de grasa en sus carnes, pero demasiada podría causar problemas. Recorte el exceso de grasa de las carnes y quite la piel al pollo y al pavo antes de cocinarlos.
- Evite las carnes altas en grasa como las salchichas, entre ellas los hot dogs y la salchicha de Bolonia, el suadero y las costillas.

**¿No come usted carne? ¡No hay problema!**

**Cada una de las siguientes porciones equivale a 1 onza de sustituto de carne.**



1 huevo o 2 claras de huevo



1/4 de taza (unas 2 onzas) de tofu  
o 1 onza de tempeh cocido



1/2 onza de nueces o semillas (un  
puñado pequeño) o 1 cucharada de  
crema de cacahuete (u otro fruto seco)



### ***Ideas que Nutren***

- Los frijoles cocidos, como los pintos, los negros o los kidney, las lentejas y el hummus también son excelentes fuentes de proteínas de origen vegetal.

### **Pruebe las siguientes alternativas de cocina sana:**

- En vez de freír los alimentos, pruebe hornear, asar en el horno, freír al aire o asar a la parrilla.
- Elija carnes bajas en grasa como carne de res magra, pavo, pollo y pescado.
- Sazone la carne con hierbas y especias como romero, orégano, albahaca, cilantro, tomillo, jengibre y pimentón.
- Escurra el exceso de grasa de la carne molida de res, pollo o cerdo antes de añadir condimentos o salsas.

## Leche y Productos Lácteos



Trate de tomar leche y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Cada uno de los siguientes equivale a una porción:



1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa, sin grasa o descremada



1 taza (8 onzas) de leche de soya sin azúcar y fortificada con calcio o leche sin lactosa baja en grasa



1 taza de yogur bajo en grasa (lácteo o de soya fortificado)



2 tazas de queso cottage



1/3 de taza de queso rallado



1 1/2 onzas de queso duro (cheddar, mozzarella, suizo, parmesano)

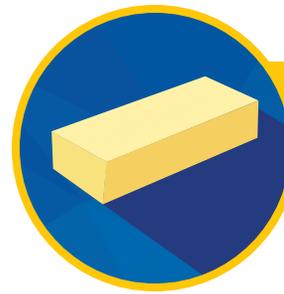


2 onzas de queso fresco, o 2 rebanadas de queso blanco

### Ideas que Nutren

¿Ha medido alguna vez el tamaño del vaso que usa cuando toma leche? Llene con agua una taza para medir de 8 onzas. Vierta el agua en su vaso y compruebe qué parte del vaso está llena.

## Grasas



Coma solo un poco de grasa cada día.

Cada uno de los siguientes equivale a una porción:



1 cucharada de aceite vegetal, como el de oliva, canola, maíz o cártamo



1 cucharada de mantequilla, margarina o manteca vegetal



8 aceitunas (negras, verdes, Kalamata) o 1/8 de aguacate (un trozo pequeño)



1 cucharada de mayonesa (baja en grasa) o 1 cucharada de aderezo para ensaladas



1 cucharada de queso crema (bajo en grasa)



### Ideas que Nutren

- Añada grasas saludables a los alimentos que come. Estas grasas saludables para el corazón se encuentran en los aceites de cocina de origen vegetal (como el aceite de oliva, canola y aguacate) y en alimentos como la crema de cacahuete y las aceitunas.
- Limite las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas saturadas se encuentran en la mantequilla, la manteca animal, los productos lácteos con alto contenido de grasa como la leche entera y el helado, y las carnes con alto contenido de grasa como las salchichas y el tocino. Para saber si un alimento tiene grasas trans, revise la etiqueta de información nutricional bajo "Total Fat" (Grasa total).

## Cómo Entender la Información Nutricional

Leer las etiquetas de información nutricional puede ayudarle a escoger alimentos más sanos.

- Compruebe la lista de ingredientes en caso de que tenga alguna alergia o restricción alimentaria.
- Compruebe la cantidad por porción o porciones por envase. Los envases suelen llevar más de una porción.



## Consejos para Una Vida Sana

**Comer sano puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o a gestionar la diabetes tipo 2.**

- Un plan de alimentación para gestionar la diabetes no es muy distinto a un plan de alimentación sano regular. Los alimentos que coma deben ajustarse a lo que come el resto de su familia.
- Coma alimentos variados de todos los grupos de alimentos.
- ¡No se salte las comidas! Dedique un tiempo a comer sano.
- Desayune. Intente comer entre una y dos horas después de despertarse.
- Coma sus comidas y bocadillos a la misma hora todos los días. Esto le ayudará a mantener equilibrado su nivel de azúcar en la sangre.
- Prepare con más frecuencia alimentos frescos y comidas caseras.
- Si come un postre o un dulce, intente hacerlo junto con la comida o justo después. Pruebe comer una fruta fresca como dulce natural.
- Evite las bebidas con azúcares añadidos, como los refrescos normales, los jugos y las bebidas para deportes. Tome con más frecuencia agua o bebidas sin azúcar y sin calorías.

**Aquí tiene unos consejos para vivir bien:**

- Haga al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Salga a pasear con regularidad, trabaje en el jardín, monte en bicicleta, nade, baile o juegue con su familia.
- Hable con su médico sobre el consumo de alcohol y cómo podría afectar sus medicamentos. Nunca beba alcohol con el estómago vacío.
- Intente ofrecer a todos en la familia los mismos alimentos y coman juntos tan a menudo como sea posible.
- Haga una lista de la compra e intente comprar solo lo que hay en la lista. No haga las compras cuando tenga hambre.
- Lleve un diario de alimentos durante al menos una semana seguida. Un diario de alimentos puede ayudarle a prestar atención a cuándo come, qué come y cómo le hacen sentir los distintos alimentos. Tome nota de cómo ciertos alimentos afectan su nivel de azúcar en la sangre.
- Si come en un restaurante y las porciones son demasiado grandes, pida un recipiente para llevar.
- Manténgase hidratado: beba mucha agua a lo largo del día.

## Qué hacer cuando su nivel de azúcar en la sangre es bajo:

### Qué hacer cuando su nivel de azúcar en la sangre es bajo:

Cuando su nivel de azúcar en la sangre esté por debajo de lo normal, es posible que se empiece a sentir mal. Su médico o proveedor de atención médica debe explicarle cuáles deben ser sus niveles de azúcar en la sangre y qué se considera un nivel bajo. Su nivel de azúcar en la sangre puede bajar cuando se salta una comida, hace más ejercicio del habitual o toma demasiados medicamentos, por mencionar algunas causas.

**Esté preparado.** Lleve siempre consigo azúcares de absorción rápida (carbohidratos), como caramelos, sobres de azúcar o miel, así como pastillas o geles de glucosa. Dependiendo de qué otros medicamentos le receten, es posible que también le receten un kit de glucagón para casos de emergencia. Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacerle sentir tembloroso, sudoroso, mareado, débil o confundido. También podría estar pálido o sentir entumecimiento u hormigueo en los labios.

### Siga la Regla de los 15-15

Si experimenta una bajada de azúcar en la sangre, puede tratarla comiendo o bebiendo 15 gramos de azúcar de absorción rápida. Después de 15 minutos, revise su nivel de azúcar en la sangre. Unos ejemplos de 15 gramos de azúcar de absorción rápida son:

- 1/2 taza de jugo de fruta o de un refresco normal
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- 6 o 7 caramelos duros
- 3 o 4 tabletas de glucosa o gel de glucosa (consulte las instrucciones del envase)

Repita los pasos de la Regla de los 15-15 según sea necesario hasta que su nivel de azúcar en la sangre esté normal. Una vez que su nivel de azúcar en la sangre haya subido y empiece a sentirse mejor, tómese un tiempo para descansar. Si falta poco para su hora habitual de comer, coma algo. Si se siente débil o si no puede comer ni beber y necesita ayuda adicional, llame al **9-1-1**. Puede que necesite ir al hospital. No intente conducir usted mismo a ningún lugar.

Informe a su médico o proveedor de atención médica sobre cualquier nivel bajo de azúcar en la sangre que tenga. Es posible que necesiten hacer cambios a sus medicamentos.

## Diario de Alimentos

Grupo de Alimentos	¿Qué comió?	¿Cuántas porciones?
<b>Desayuno</b>		
Pan, Granos, Frijoles, Verduras con mucho Almidón		
Verduras sin mucho Almidón		
Fruta		
Leche o Lácteos		
Carne o Sustitutos de Carne		
Grasa		
<b>Almuerzo</b>		
Pan, Granos, Frijoles, Verduras con mucho Almidón		
Verduras sin mucho Almidón		
Fruta		
Leche o Lácteos		
Carne o Sustitutos de Carne		
Grasa		
<b>Cena</b>		
Pan, Granos, Frijoles, Verduras con mucho Almidón		
Verduras sin mucho Almidón		
Fruta		
Leche o Lácteos		
Carne o Sustitutos de Carne		
Grasa		



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

**Texas Department of State  
Health Services**

*10/31/24*