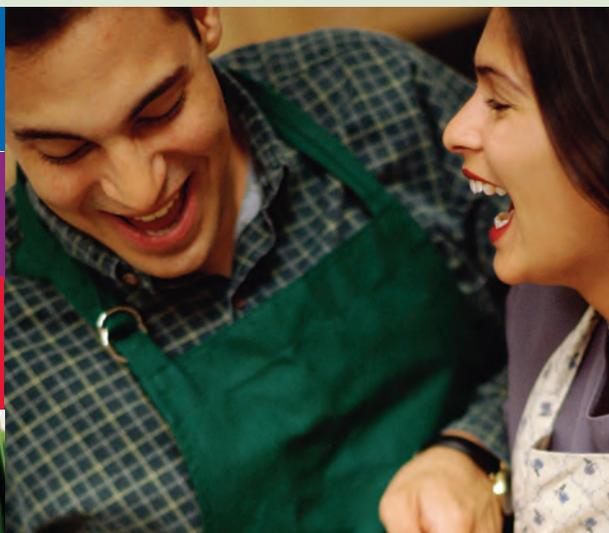


C  M E R

P A R A

V I V I R



**PUEDE VIVIR BIEN AUNQUE  
TENGA PREDIABETES O DIABETES**



**TEXAS DIABETES  
COUNCIL**



**Como usted es una persona que tiene prediabetes o diabetes, puede informarse cómo seleccionar alimentos más sanos para una mejor salud. Tener un plan de alimentación sana le ayudará a controlar su azúcar sanguínea, mantener un peso sano y sentirse mejor.**

**Debería hablar primero con su médico, su dietista o algún otro proveedor de servicios de salud. Estos pueden ayudarle a crear un plan de alimentación saludable para usted.**



# Índice

Puede vivir bien aunque tenga prediabetes o diabetes . . . .	2
Cómo empezar . . . . .	3
El plato de alimentos sanos . . . . .	4–5
Pan, cereal, granos, frijoles y verduras con alto contenido de almidón . . . . .	6–7
Verduras sin alto contenido de almidón . . . . .	8
Frutas . . . . .	9
Carnes y sustitutos de carne . . . . .	10–11
Leche . . . . .	12
Grasas . . . . .	13
Alimentos ‘gratis’ y alimentos adicionales . . . . .	14
Dulces y alcohol . . . . .	14
Sazón y condimentos . . . . .	15
Consejos para vivir una vida sana . . . . .	16
Mi plan de alimentación . . . . .	17
Diario de alimentos . . . . .	18–19
Azúcar sanguínea baja . . . . .	20
Mi información de salud y mis metas de salud . . . . .	21

## **Puede controlar su azúcar sanguínea un día a la vez haciendo lo siguiente:**

- **Comiendo una variedad de alimentos saludables**
- **Revisándose el nivel de azúcar en la sangre**
- **Tomando sus medicamentos a la hora indicada (si su médico lo ha recetado)**
- **Manteniéndose activo todos los días**
- **Bajando de peso (si es necesario)**
- **Siguiendo el consejo de su médico**



# Cómo empezar

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

Lo bueno es que no necesita alimentos especiales. Puede seguir comiendo la mayoría de los alimentos que siempre ha comido. Sin embargo, es posible que deba cambiar:

- cuánto come
- con qué frecuencia come
- cuándo come

Pregúntele a su dietista cómo preparar estos alimentos de manera sabrosa y saludable. Es posible que tenga que hacer pequeños cambios en la manera que prepara algunos alimentos.

Por ejemplo, ¿alguna vez ha usado limón en su ensalada en lugar de aderezo?

¿O preparado la papa al horno con salsa en lugar de mantequilla, queso, o crema agria?

3

## Escribe algunos de sus alimentos favoritos aquí:



---

---

---

---

---

---

## En vez de comer esto:

Frijoles refritos con manteca

Pollo frito

Papas fritas

Tortillas de harina

Pastel

## Coma esto otro:

Puré de frijoles pintos sin grasa

Pollo horneado

Papas horneadas

Tortillas de maíz

Fruta fresca



---

---

---

---

---

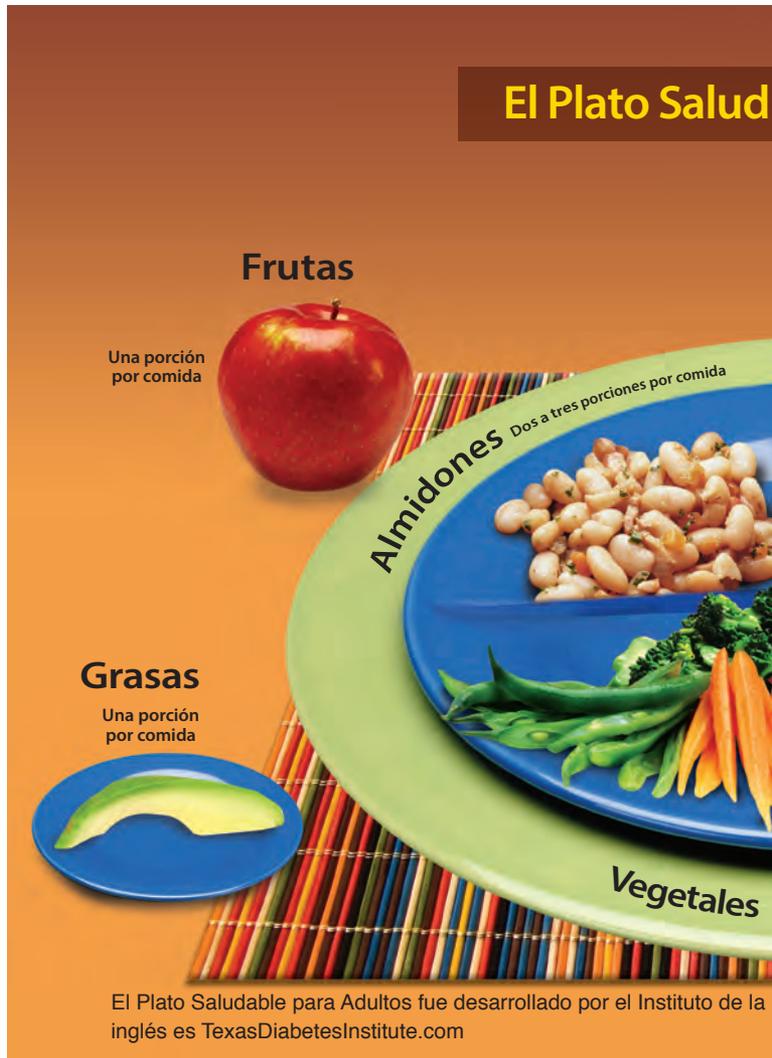
---

# El plato de alimentos sanos

*La forma fácil de planear sus comidas*

Asegúrese de que la mitad de su plato consista en verduras sin alto contenido de almidón y ensalada, una cuarta parte sea una porción de proteína y la otra cuarta parte sea una porción de un alimento rico en almidón o una verdura con alto contenido de almidón. Recuerde que además necesita leche, fruta, un poco de grasa y mucha agua.

4



## able para Adultos



Una taza de 8 onzas de leche por comida

**Leche sin grasa**



**Carne Magra**

Una a dos onzas por el desayuno  
Dos a tres onzas por la comida y la cena

**Agua**



Seis a ocho tazas de 8 onzas por día

Una a tres porciones por comida

# Pan, cereal, granos, frijoles, y verduras ricas en almidón

*Debe comer 6 porciones o más de granos, frijoles,  
y vegetales con almidón cada día.*

¿Cuánto es una porción? Si va a comer saludablemente, debe saber qué tamaño tiene una porción. Al principio, después de cocinar el alimento, tendrá que medirlo usando tazas y cucharas para medir. Al pasar el tiempo, aprenderá el tamaño de las porciones.

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción:**

6



**1/2 pan para hamburguesa o perro caliente**



**1/3 taza de pasta cocinada  
(espagueti, fideos, tallarines)**



**1 rebanada de pan (trigo entero o blanco)**



**1 pequeña papa al horno**



**1/2 taza de frijoles cocidos  
(pintos, rojos, garbanzo) o lentejas  
sin grasa u otros guisantes**





**1 taza de calabacita de cáscara dura  
(calabaza vinatera o de San Roque  
[butter nut] o en forma de bellota [acorn])**



**1/3 taza de arroz cocido**



**1 tortilla de harina de maíz de 6 pulgadas**



**1/2 taza de camote**



**1/2 taza de maíz (elote), papas,  
o chícharos**



7



**3/4 taza de cereal seco**



**3 galletas de harina de trigo  
entero o de centeno**



**1/2 taza de cereal cocido**



**3 tazas de palomitas  
(sin grasa)**



## Verduras sin almidón

*Debe comer entre tres y cinco porciones de vegetales sin almidón cada día.*

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de verduras:**



**1/2 taza de verduras cocidas (espinacas y acelgas, zanahorias, brócoli, coliflor, betabel)**



**1 taza de verduras crudas (brócoli, zanahorias, pepinos, tomates, o calabacitas [zucchini])**



**1/2 taza de jugo de verduras o de tomate**



8

### *Conozca su comida*

- Las verduras frescas y congeladas por lo general contienen menos sal que las verduras en lata.
- La vitamina C se encuentra en forma natural en el brócoli, espinacas, tomates, y chiles dulces o picosos.
- ¿Sabía que el maíz (elote) está en el mismo grupo que el pan y la pasta? No es parte del grupo de verduras.



# Frutas

*Trate de comer entre tres y cuatro porciones de fruta cada día.*

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de frutas:**



**1/2 taza de fruta en lata en jugo natural, sin azúcar, o en jarabe extra ligero**



**1 taza de melón, sandía, melón chino, o papaya**



**1/2 taza de jugo de fruta**



**1/4 taza de frutas secas**



**1 pequeña manzana, naranja, o medio plátano**

9

## *Algo en qué pensar respecto a los alimentos*

- Las frutas enteras satisfacen más que el jugo de fruta y contienen más fibra.
- Evite la fruta enlatada en almíbar — tiene demasiado azúcar.



# Carnes y sustitutos de carne

*Coma entre dos y tres porciones de carne o de sustitutos de carne todos los días.*

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de carne: (la porción promedio es de 3 onzas)**



**1 chuleta de cerdo mediana**



**1 filete de pescado sin empanizar**

10



**1 pierna y muslo de pollo o  
1 pechuga de pollo**



**3 onzas de carne molida sin grasa  
(del tamaño de un juego de naipes o  
la palma de su mano)**

## *Conozca su comida*

- Evite la grasa excesiva. Corte la grasa de la carne y quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinar.
- Evite las carnes altas en grasa como chorizos, salchichas, salchichón, y costillas de cerdo.



**Cada uno de los siguientes ejemplos contienen proteína igual a una onza de carne:**



**1/4 taza de requesón**



**1 onza de queso con grasa reducida/  
queso parcialmente descremado**



**1/4 taza de atún, pollo, sardinas, o salmón**



**1 huevo o 2 claras de huevo**

11

*Pruebe las siguientes alternativas saludables en su cocina:*

- Hornee, ase en el horno o ase a la parrilla en vez de freír los alimentos.
- Elija carnes de bajo contenido de grasa como carne de res sin grasa, pavo, pollo, y pescado.
- Sazone la carne con hierbas y especias como ajo, cebollas, chiles, tomates, o cilantro.
- Escurra la grasa de la carne molida, pollo, o carne de cerdo antes de agregar salsas o sazón.



*Vacíe la grasa directamente del sartén sujetando la tapa firmemente contra el sartén.*

# Leche

*Trate de consumir entre dos y tres porciones de leche cada día.*

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de leche:**



**1 taza leche descremada o baja en grasa (8 onzas)**



**1 taza de crema de leche baja en grasa**



12



**2/3 taza de yogur con fruta sin grasa o bajo en grasa y sin azúcar agregada**



**1 taza de leche de soya (8 onzas)**



## *Conozca su comida*

¿Alguna vez ha medido el tamaño del vaso de leche que usa? Llene una taza graduada (8 onzas) con agua. Luego ponga esa agua en el vaso y vea hasta dónde se llena.



# Grasas

*Coma solamente un poquito de grasa cada día.*

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción de grasa:**



**1 cucharadita de mantequilla, margarina, o manteca**



**1 cucharadita de mayonesa**



**1 cucharadita de aceite vegetal como aceite de oliva, canola, maíz, o alazor**



**10 cacahuates o 2 cucharaditas de crema de cacahuete**



**8 aceitunas negras o 1/8 de aguacate (un pedazo pequeño)**



**1 cucharada de queso crema**



**1 cucharada de aderezo para ensaladas (regular)**



**2 cucharadas de crema agria (regular)**



# Alimentos de libre consumo y alimentos extra

*Puede comer la cantidad que quiera de estos alimentos 'gratis.'*

Estos alimentos no aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Por eso los llamamos alimentos "gratis." Puede comerlos las veces que quiera.



**Agua (tome mucha)**

**Sustitutos del azúcar**



**Postre de gelatina y paletas de helado sin azúcar**

**Ensalada verde**



14



**Café o té sin endulzar y refrescos sin azúcar**

**Pepino o apio**



**Especias y condimentos como ajo, cebolla, salsa, o hierbas como perejil y comino**

**Vinagre o mostaza**



## Consulte con su médico sobre el consumo de alimentos dulces y alcohol.

Coma dulces o tome alcohol sólo si tiene su diabetes bajo buen control.

Si usted come algo dulce, elimine de su comida un alimento rico en almidón como el pan.



Nunca beba alcohol con el estómago vacío.

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a 1 bebida alcohólica:**

- 12 onzas de cerveza
- 5 onzas de vino
- 1 1/2 onzas de alcohol

# Sazón y condimentos

*Agréguelos condimentos a sus comidas.*

Ésta es una lista de alimentos que usted puede comer hasta tres veces al día como extras. No se coma las tres porciones a la misma vez porque podría elevar el nivel de azúcar en la sangre.

**Cada uno de los siguientes ejemplos es igual a una porción:**



1/4 taza de salsa picante

1 cucharada de salsa de tomate, mayonesa, o aderezo sin grasa



1 cucharadita de leche descremada en polvo

Jugo de lima o limón



1 caramelo duro sin azúcar

1-2 cucharaditas de mermelada o jalea (baja en azúcar o liviana en azúcar)



1 cucharada de nata agria reducida de grasa o queso crema sin grasa

15



## Consejos para tener una vida sana

Alimentarse sanamente puede ayudarle a prevenir o controlar la diabetes tipo 2.

- Los alimentos que usted come deben encajar con lo que su familia come.
- Un plan de alimentación para controlar la diabetes no es tan distinto a un plan de alimentación sano regular.
- Coma una variedad de alimentos.
- Coma y beba alimentos bajos en grasa.
- Desayune. Usted necesita comer a primera hora de la mañana.
- Coma alimentos y botanas a la misma hora todos los días. Eso le ayudará a mantener constante el nivel de azúcar en la sangre.
- Use menos sal.

16



*Aquí tiene unos consejos para vivir bien:*

- Si come en un restaurante y las porciones son demasiado grandes, pida una bolsa o cajita para llevar lo que sobre a casa.
- Mantenga un récord por escrito de lo que usted come todos los días. Preste atención a lo que come.
- Haga una lista de compras y úsela cuando vaya a la tienda de abarrotes.
- No vaya de compras cuando tiene hambre.
- Incremente sus actividades físicas a treinta minutos la mayoría de los días. Camine más, trabaje en el jardín, ande en bicicleta, nade, baile, o juegue con su familia.

# Mi plan de alimentación

*Su dietista puede ayudarle a planear sus comidas para que estas cubran sus necesidades individuales.*

Ahora que entiende cómo agrupar los alimentos y cuánto debe comer, está listo para disfrutar de comidas basadas en el plan de alimentación recomendado por su dietista o algún otro proveedor de servicios de salud.

Pídale a su dietista que anote el número de porciones que necesita para su plan de alimentación.

## Alimento

## Porciones al día

Pan, tortillas, cereal, granos, frijoles, verduras con alto contenido de almidón

Verduras sin alto contenido de almidón

Frutas

Carnes y sustitutos de carne

Leche

Grasas

Agua

# Diario de alimentos

Fecha \_\_\_\_\_



Grupo de alimento	¿Qué comió?	¿Cuántas porciones se sirvió?
<b>Desayuno</b>		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
<b>Botana de la mañana</b>		
<b>Almuerzo</b>		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
<b>Botana de la tarde</b>		
<b>Cena</b>		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
<b>Botana de la noche</b>		

# Diario de alimentos



Fecha \_\_\_\_\_

Grupo de alimento	¿Qué comió?	¿Cuántas porciones se sirvió?
<b>Desayuno</b>		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
<b>Botana de la mañana</b>		
<b>Almuerzo</b>		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
<b>Botana de la tarde</b>		
<b>Cena</b>		
Panes / Almidones		
Verduras sin almidón		
Frutas		
Leche		
Carnes / Sustitutos de carne		
Grasas		
<b>Botana de la noche</b>		

# Nivel bajo de azúcar en la sangre

*Qué hacer cuando baja el nivel de azúcar en la sangre*

El nivel de azúcar en la sangre baja si usted salta una comida, hace más ejercicio de lo normal, o si toma muchos medicamentos. Cuando le baja el nivel de azúcar en la sangre, es posible que usted comience a sentirse mal.

**Si usted siente que tiene temblores, sudor, mareo, palidez, adormecimiento, o cosquilleo en los labios, necesita consumir 15 gramos de un azúcar (carbohidratos) que actúe rápidamente. Aquí tiene unos ejemplos:**

**Beba 8 onzas de leche descremada o**

**Beba 1/2 taza de jugo de fruta o de refresco con azúcar o**

**Coma una caja pequeña de pasas o**

**Coma una naranja fresca o**

**Coma cinco pequeños caramelos duros o**

**Mastique 3 tabletas de glucosa**

Esperе 15 minutos y revise el nivel de azúcar en su sangre. Si el nivel de azúcar continúa por debajo de lo normal, beba otra 1/2 taza de jugo o refresco con azúcar. Esperе otros 15 minutos más y revise el nivel de azúcar de nuevo para asegurar que ha vuelto a la normalidad. Si su nivel de azúcar sigue debajo de lo normal, llame al 911. También, asegúrese de llamar a su médico.



# Mi información de salud

*Use esta página para anotar información sobre su salud.*

Nombre \_\_\_\_\_

Médico \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Dietista \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Clinica \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

# Mis metas de salud

Peso \_\_\_\_\_

IMC \_\_\_\_\_

Medida de cintura \_\_\_\_\_

Presión arterial \_\_\_\_\_

A1C \_\_\_\_\_

Azúcar sanguínea en ayunas \_\_\_\_\_

Minutos de actividad física al día \_\_\_\_\_

No use tabaco.



TEXAS DIABETES  
COUNCIL



# COMER PARA VIVIR



TEXAS  
Department of  
State Health Services

Stock No. 10-24A REV 1/14  
PO Box 149347 MC 1965  
Austin, TX 78714-9347  
1-888-963-7111 Ext. 7490  
[www.texasdiabetescouncil.org](http://www.texasdiabetescouncil.org)

**PUEDA VIVIR BIEN AUNQUE  
TENGA PREDIABETES O DIABETES**