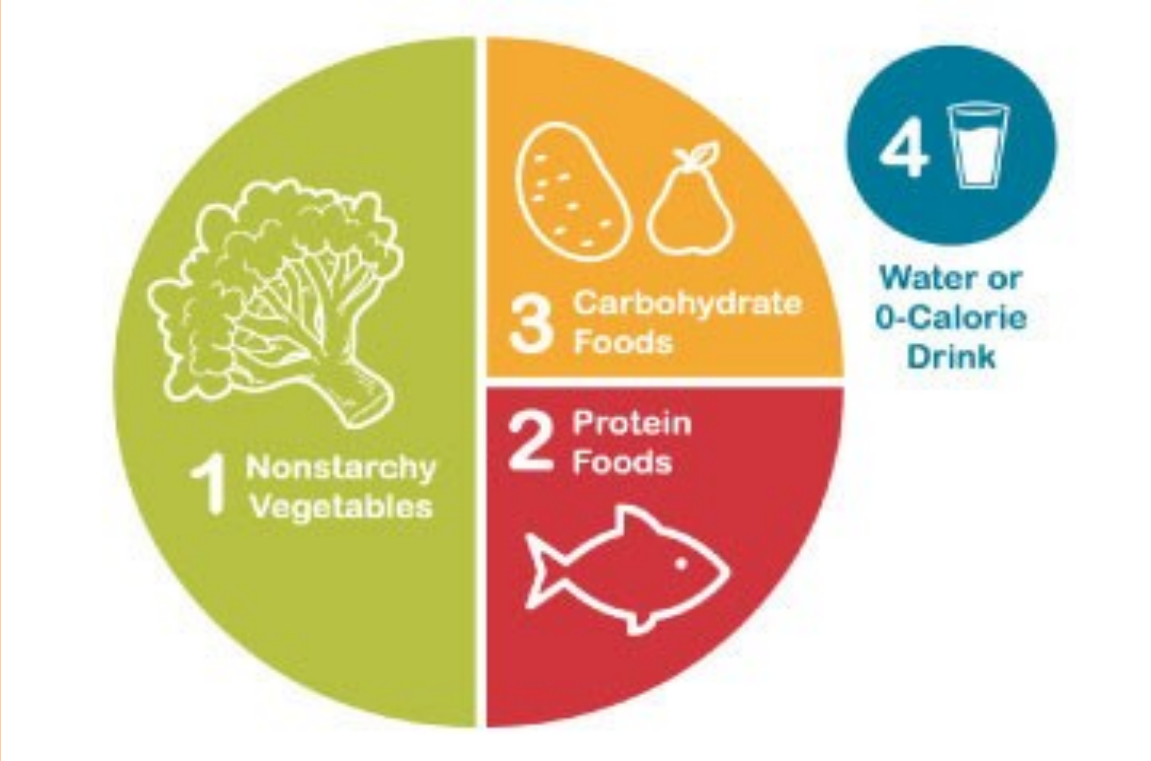
Comer saludable para la Diabetes



American Diabetes Association DM Plate Method

Usted puede controlar la diabetes sin dejar de disfrutar sus comidas favoritas. Su nutricionista de HealthPoint está aquí para ayudarle a responder sus preguntas sobre cómo comer y controlar su azúcar.

HealthPoint

Auburn (253) 735-0166
Bothell (425) 486-0658
Federal Way (253) 8747634
Kent (253) 852-2866
Midway (206) 870-3590
Redmond (425) 882-1697
Renton (425) 226-5536
SeaTac (206) 277-7200
Tukwila (206) 439-3289

Comer saludable para la diabetes

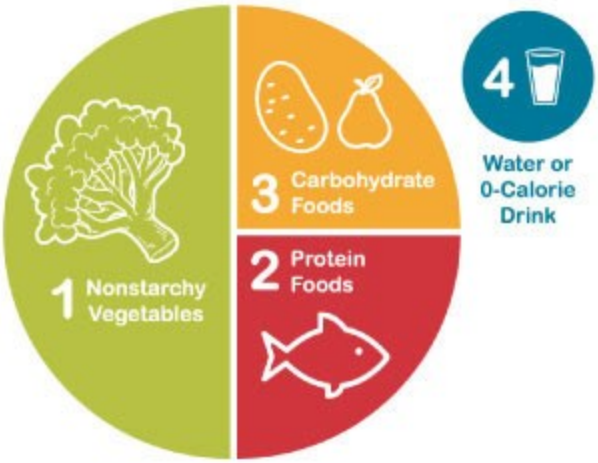
El método del plato

El método del plato es una forma fácil de planificar sus comidas. Esto puede ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre y puede también ayudarle a bajar de peso.

Llene la mitad de su plato (1/2) con verduras sin almidón

Llene un cuarto del plato (1/4) con granos y verduras almidonosas o frijoles y Lentejas.

Llene un cuarto del plato (1/4) con proteínas



Método del Plato de la Asociación Americana de la Diabetes

Tres components de la comida: Carbohidratos / Proteína / Grasa

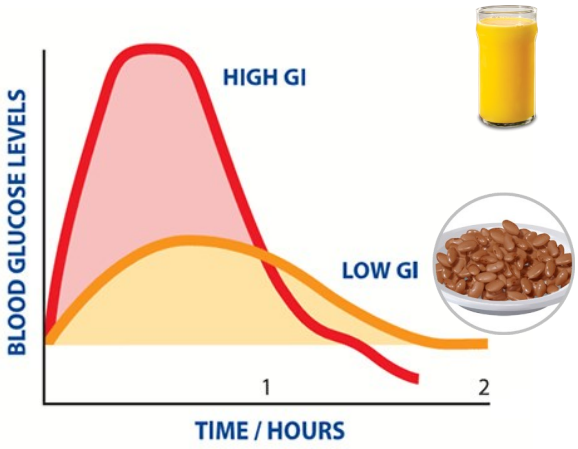
Carbohidratos:

Los carbohidratos constituyen la mayor parte de nuestra dieta. Los carbohidratos son el componente principal de los alimentos que afectan los niveles de azúcar en la sangre (la glucosa). Los alimentos como los granos, productos lácteos, frutas, legumbres y vegetales con almidón contienen carbohidratos. Los carbohidratos son la fuente de energía de digestión más rápida. La clave para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre es consumir una cantidad constante de carbohidratos a lo largo del día en comidas y refrigerios balanceados.

Dos tipos principales de carbohidratos (CHOs):

1. Carbohidratos complejos: Fibra y Almidón son dos tipos de carbohidratos complejos (CHOs).
2. Carbohidratos simples: Los CHO simples son azúcar. La mayoría de los carbohidratos simples se agregan a los alimentos.

Este diagrama muestra los carbohidratos simples y complejos y cómo estos afectan el nivel de azúcar en la sangre:



Carbohidratos Simples (jugos, postres, gaseosas) se digieren rápidamente y los niveles de azúcar en la sangre se elevan y luego caen rápidamente

Complex Carbohydrates (los granos integrales, arroz integral, avena, legumbres) se digieren más lentamente y no hacen que los niveles de azúcar en la sangre se eleven tanto.

Proteínas:

- La proteina retarda la absorción del azúcar en la sangre en el torrente sanguíneo, por lo tanto es mejor comer algo de proteína con carbohidratos para un mejor control del azúcar en la sangre. La proteína es importante para el crecimiento, la reparación y las funciones del sistema inmunológico.

Opciones Saludables de Proteínas:

- Caballa, salmón, arenque, atún, sardinas, trucha
- Pollo sin grasa & pechuga de pavo
- Carne de res, cerdo, y cordero sin grasa
- Métodos saludables para cocinar incluyen: cocción a fuego lento y al vapor

Grasas Saludables:

Las grasas no suben directamente el azúcar en la sangre. Es importante equilibrar cada comida y refrigerio con carbohidratos, proteínas y grasas saludables. La grasa es importante para la salud de las células, las funciones hormonales y la absorción de ciertas vitaminas.

Más Saludable		**Nada Saludable**
Monoinsaturadas & Poliinsaturadas grasas	**Omega-3 grasas**	**Saturadas & grasas trans**
Aceite (oliva, aguacate, canola)	Pescado grasoso (salmon, atun, caballa, sardinas, etc.)	Manteca, margarina, lacteos enteros
Nueces, mantequilla de nueces, semillas	Nuez, semilla de lino, semillas de chia	Pasteles, galletas, crackers
Aguacate	Aceite de nuez, aceite de linaza	Comidas fritas, restaurantes y comida rápida

Ideas para disminuir las grasas y proteínas pco saludables en su alimentación:

- Enfóquese en una buena variedad de grasas saludables; la variedad es la clave
- Evite las comidas fritas.
- Use métodos saludables para cocinar: al horno, hervido, cocción lenta, al vapor.
- Elija cortes de carne bajos en grasa de animales no alimentados con pasto: cortes de lomo (loin), filete de anca (round), filetes de flanco (flank) y remueva la grasa visible.
- Coma pescado mas seguido, sin empanar ni freír.
- Cuando coma pescado en lata, que sea empacado en agua y versiones bajas en sodio: caballa, salmón, arenque, atún y sardinas.
- Elija los productos lácteos bajos en grasa, incluyendo la leche, yogur, crema agria y queso.
- Use aceites saludables, mantequilla o manteca de hoja sin hidrogenar en vez de aceites de plantas procesadas cuando cocine.
- Limite las salsas envasadas, concentrados y aderezos; prepare sus propios aderezos con ingredientes saludables.
- Limite el consumo de carnes procesadas, incluidas las carnes frías, las salchichas y el tocino.
- Limite alimentos procesados incluyendo los pasteles, donuts, galletas, chips, crackers
- Lea las etiquetas de los alimentos y evite los productos con “grasa trans” listados en el contenido nutritivo de la etiqueta o ingredientes “hidrogenados”, “interesterificados”, “alto en estearato” o “rico en estearato”.

TIEMPO, CANTIDAD, EQUILIBRIO

No se trata solo de lo que come, pero de cuándo come!

Guías para mantener su azúcar en la sangre a un nivel normal

1. Tiempo

- El consumir las comidas y bocadillos más o menos a la misma hora todos los días ayuda a mantener el azúcar uniforme.
- Su azúcar puede bajar demasiado si:
  - Usted se atrasa en comer
  - Usted se salta sus comidas
- Si no le es posible comer comidas regularmente, es posible que necesite planificar un bocadillo a media mañana y/o en la tarde.

Coma sus comidas regularmente alrededor de cada 3-5 horas durante el día (Coma bocadillos si es necesario, 2-3 horas antes o después de las comidas)

2. Cantidad

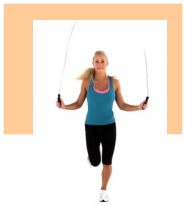
- Coma más o menos la misma cantidad en cada comida y bocadillo día tras día.
- La cantidad de comida que come en una ocasión y a largo plazo marca la diferencia en los niveles de glucosa en la sangre:
  - Su azúcar puede subir demasiado si:
    - Usted come mucha comida en una ocasión
    - Usted come de más y sube de peso
- Su azúcar puede bajar demasiado si come muy poco.

Consuma la cantidad de alimentos adecuados según su necesidad individual, no mucho ni muy poco.

3. Equilibrio

- Coma de múltiples grupos de alimentos todos los días (almidón, proteína, fruta, verdura, lácteos, y grasa) para obtener el equilibrio correcto de carbohidrato, proteína y grasa.
- Coma menos azúcar agregada (postres, dulces, gaseosas, etc.)
- Reduzca el tamaño de sus porciones de alimentos que contienen carbohidratos (menos las verduras sin almidón).
- Utilice el "método del plato" para las comidas y coma proteína, grasa y carbohidrato en cada comida y bocadillo.

Muevase



Si no le gusta el ejercicio, enfóquese más en “jugar” y “divertirse.” El ser activo no tiene que ser aburrido. Ponte en movimiento haciendo algo que disfrutes: bailar, saltar cuerda, escalar, ciclismo, caminar con tu perro, patinar,
baloncesto, levantar pesas, natación, fútbol. ¡Las posibilidades no tienen límite!

Beneficios de la actividad física

* Ayuda el control de su azúcar — los músculos grandes de sus piernas y caderas trabajan fuertemente y consumen mucha azúcar. El ejercicio también ayuda a que la insulina traslade la azúcar de su sangre hacia sus células.
* El ejercicio ayuda a los músculos utilizan más azúcar en la sangre durante aproximadamente 24 horas, por lo que los mejores resultados con el ejercicio diario.
* Ayuda a quemar grasa y formar músculos.
* Ayuda a mantener baja la presión y el colesterol, lo cual disminuye su riesgo de enfermedad al corazón.
* Le da energía, mejora su estado anímico y le da una oportunidad para divertirse con su familia y amigos.

Ideas para hacer ejercicio cuando tiene diabetes:

Trate de hacer ejercicio a la misma hora cada día — un buen momento es 1-2 horas después de las comidas; (ejercitar 3 veces al día por 10 minutos puede ser incluso mejor que hacer 30 minutos una vez al día) o dar un paseo después de comer para ayudar a consumir el azúcar en la sangre de su comida.

Mídase el azúcar antes de hacer ejercicio

* Si es inferior a 100, consuma de 15 a 20 g de carbohidratos para aumentar el nivel de azúcar en la sangre. Esto podría ser:: 4 tabletas de glucosa (4 gramos por tableta), o 1 tubo de gel de glucosa (15 gramos por tubo de gel), o 4 onzas (1/2 taza) de jugo o refresco regular (no de dieta), o 1 cucharada de azúcar o miel
* Si está por encima de 250, espere hasta que su glucosa (GS) baje de 250.
Para la mayoría de las personas, un nivel de GS sanguíneo de 100 y 250 es un rango seguro antes del ejercicio.
* Si no está seguro sobre el estado de su salud, hable con su equipo de atención médica sobre qué actividades son más seguras para usted.

Esté atento a la hipoglucemia (las señales del azúcar baja incluyen: mareo, vista borrosa, nauseas)

* Si su glucosa está por debajo de 70, consuma 15 g de azúcar de acción rápida (4 oz de jugo o refresco o 4 caramelos “Life Savers” o 4 tabletas de glucosa o 1 cucharada de azúcar o miel).
* Espere 15 minutos, vuelva a revisar la glucosa y repita estos pasos cada 15 minutos hasta que la glucosa esté al menos en 100 o más.
* Tenga un bocadillo rápido y energético, un dulce, o tabletas de glucosa a la mano en caso de una emergencia
* Lleve alimentos energéticos con usted cuando haga ejercicio (1/2 sándwich de maní, plátano, barra de granola)
* Asegurese de tomar mucha agua

Mis Metas Personales de Salud

Ejemplos de comportamientos específicos de nutrición y actividad:

- Voy a desayunar 5 días a la semana.
- Voy a comer 3 comidas al día.
- Voy a comer un bocadillo planificado al día.
- Voy a comer proteína, grasa y carbohidrato en cada comida y bocadillo.
- Voy a cocinar al horno, a la brasa, asar, hervir o guisar en vez de freír los alimentos.
- Voy a consumir una comida sin carne por lo menos una vez por semana.
- No comeré alimentos fritos ni grasosos más de una vez por semana.
- Voy a escoger el agua en vez de las bebidas azucaradas o soda dieta.
- Voy a leer las etiquetas para saber cual debe ser el tamaño de mi porción.
- Cuando coma en restaurante o compre comida para llevar, voy a compartir el plato principal y me comeré una ensalada.
- Voy a utilizar un plato o plato hondo más pequeño.
- No me voy a servir por segunda vez.
- No veré más de 1 hora de televisión al día.
- Voy a usar las escaleras.
- Voy a estacionar mi auto más lejos para caminar.
- Caminaré con un amigo por 45minutos 3 veces por semana.
- Andaré en bicicleta con mi familia por 30 minutos 3 veces por semana.
- Utilizaré un video de ejercicio por una hora dos veces por semana.
- Otro:……

¡De pasos pequeños para realizar grandes cambios en su salud!

Proponga 2-3 metas de salud para trabajar antes de nuestra próxima sesión (deben ser medibles, específicas y realistas):
1)

2)

3)
¿Cual sería su obstáculo para tener éxito? .....

¿Como podría superar estos desafíos, barreras? .....

Recompensa por el triunfo? (que no sea recompensa de comida; ir de compras con amigos, una película, día en la playa)…….....

Guarde un registro de sus metas (Ponga una marca en el día en que usted tuvo éxito):

Semana 1 Lunez	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Semana 2						

.....

Meta #2)

Semana 1 Lunez	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Semana 2						

Semana 1 Lunez	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Semana 2						