

## Consejos para elegir alimentos saludables

Una dieta diabética se trata principalmente de equilibrio y buenas elecciones. Funciona mejor cuando ingiere una variedad de alimentos en las porciones correctas a la misma hora todos los días. No tiene que dejar de comer sus alimentos favoritos.

Sus elecciones de alimentos deben provenir de tres grupos:

- Carbohidratos (Carb): 45 a 65 por ciento de las calorías diarias
- Proteínas: 15 a 20 por ciento de las calorías diarias
- Grasas: 20 a 35 por ciento de las calorías diarias

Ingerir los alimentos correctos puede ayudarlo a mantener su nivel de azúcar en sangre dentro de un rango normal. Eso puede darle la energía para realizar las tareas diarias que disfruta. Así que, ¿cómo puede asegurarse de consumir la cantidad suficiente de cada tipo de alimento todos los días?

Imáginese su plato dividido en cuartos. Úselo para controlar sus porciones.

- Llene 1/4 del plato con carbohidratos (arroz, granos integrales, patatas, pasta, maíz y arvejas).
- Llene 1/4 de su plato con proteínas magras (carnes, pescado, ave y tofu).
- Llene 1/2 de su plato con vegetales que no tengan almidón (vegetales de hojas verdes, brócoli, tomates, coliflor, pepinos, zanahorias y ensaladas).

Ahora tiene una idea de cómo llenar su plato. Observemos algunas opciones en cada grupo.

**Los carbohidratos** tales como frutas, granos integrales y vegetales son partes vitales de su dieta. Muchos carbohidratos contienen fibras que le dan energía y una sensación de saciedad. Existen tres tipos principales de carbohidratos: almidones, azúcar y fibra. Encontrar un buen equilibrio entre los tres es vital. Si no es cuidadoso, estos alimentos tienen más probabilidades de elevar su azúcar en sangre.

**Más de la mitad de su dieta diaria debe constar de vegetales, granos integrales y frutas.**

Es mejor comer dulces y bocadillos ocasionalmente. Puede reducir el consumo de otros carbohidratos los días que quiera darse un gusto. Algunas buenas elecciones que puede hacer para ayudar a cumplir con sus necesidades nutricionales incluyen lo siguiente:

- Panes: los granos integrales son mejores
- Vegetales: de un arco iris de diferentes colores
- Frutas
- Arroz integral o pasta de trigo integral
- Arvejas y legumbres
- Nueces y semillas crudas

- Productos lácteos bajos en grasa

### **PEQUEÑO PASO SENCILLO**

- Reemplace los panes y la pasta de harina blanca con los elaborados de trigo integral y granos integrales.
- Reemplace una copa de jugo de naranja con una porción de fruta fresca que contiene buena fibra.

**Las proteínas** son sus productos de pescado, ave y carne. Los productos derivados de la leche también contienen proteína, como la mayoría de los frijoles, nueces y semillas. Son necesarios para obtener energía y mantener su cuerpo en buena forma. A continuación hay una lista de algunos de los alimentos con alto contenido de proteínas:

- Carne de res: elija cortes magros.
- Pollo: sáquele la piel para reducir el contenido de grasa.
- Cerdo.
- Pescado: horneado, grillado o asado en vez de frito.
- Frijoles.
- Queso.
- Huevos.
- Leche.
- Nueces.

### **PEQUEÑO PASO SENCILLO**

- Elija un bocadillo de carne de res asada o un bocadillo de pollo al horno de 6 pulgadas en lugar de un bocadillo de atún de 6 pulgadas cargado con mayonesa grasosa.
- Cambie gradualmente los productos derivados de la leche entera a leche y yogures con 2 %, después 1 % y finalmente descremados.

**Las grasas** deben conformar la porción más pequeña de su dieta diaria. Las grasas se encuentran en muchos alimentos procesados. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos. Algunas grasas son mejores que otras. De hecho, necesitamos grasas en nuestra dieta para que nuestro cuerpo funcione bien.

Las grasas que no son saludables son las grasas trans y saturadas. Las grasas que son saludables son las grasas monosaturadas y poliinsaturadas. Las grasas saludables se encuentran en lo siguiente:

- Aceite de oliva
- Aceites vegetales
- Nueces y semillas
- Pescados grasos, de agua fría (salmón, caballa y arenque)

Estos productos también contienen ácidos grasos esenciales. El omega-3 y el omega-6 pueden ayudar a reducir el colesterol. Incluso una cantidad muy pequeña de grasa tiene una gran cantidad de calorías. Los alimentos que incluyen grasas no saludables son: manteca, helado, aceite de coco, queso, tortas, galletas, galletas saladas, papas fritas, dulces y algunas margarinas.

### **PEQUEÑOS PASOS SENCILLOS**

- Lea las etiquetas y reemplace las grasas no saludables con las grasas saludables.
- Intente cocinar con aceite de oliva o aceite de canola en vez de manteca o margarina.
- Coma manteca de maní en porciones de manzana o tallos de apio para obtener proteínas, carbohidratos y fibras con su grasa.

Alguna gente con diabetes usa *intercambios*. Son formas simples de planificar sus comidas. Un día completo de comidas incluye 3 intercambios de cada uno de lo siguiente: granos integrales, proteína, lácteos, vegetales y frutas.

Un nutricionista puede ayudarlo con la planificación de su dieta y con las preguntas que pueda tener acerca de ciertos alimentos y tamaños de porciones. Si tiene problemas para encontrar un nutricionista, llame a la línea gratuita al 1-888-830-4300 para hablar con un Amerigroup encargado de cuidados de diabetes. La gente que es sorda o tiene dificultad para oír debe marcar 711. Un encargado de cuidados de diabetes puede ayudarlo a ponerse en contacto con un nutricionista que puede trabajar con usted. Aquí te ofrecemos algunas ideas para que comience a realizar cambios en su dieta:

- Coma la misma cantidad aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Use variedad y sazone con hierbas, condimentos, jugo de limón y salsa de soya baja en sodio.
- Sea creativo.
- Repítase todo el tiempo que usted puede hacerlo.
- Use todos los recursos que pueda.
- Gratifíquese.

Fuentes:

\* American Diabetes Association [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

\* Diabetes Health [www.diabeteshealth.com/](http://www.diabeteshealth.com/)

\* American Heart Association Diabetes Subpage

[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes\\_UCM\\_001091\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp), accessed November 8, 2013.