

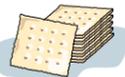
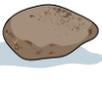
# Conceptos básicos de un plan alimenticio

Consejos para la planificación de los alimentos

# Buscador de alimentos

Método de plato, personalizado **Por alimento:** · plato de 9 pulgadas de diámetro · ¼ de plato con alimentos proteicos o carne · ½ plato con verduras sin almidón **Por merienda:** · \_\_\_\_ porciones de carbohidratos o \_\_\_\_ gramos  
 · \_\_\_\_ porciones grasas · \_\_\_\_ porciones de carbohidratos (almidones, frutas, leche) o \_\_\_\_ gramos · \_\_\_\_ onzas de proteína

¿Quiere saber cómo encajan los alimentos que le gustan en su plan de alimentación? ¿Cómo es una porción? ¿Cómo obtener la mayor nutrición posible al comer? Esta tabla le puede ayudar.

carbohidrato	<b>ALMIDONES</b> Buenas fuentes de minerales, vitaminas B, fibra Para obtener la mayor nutrición de estos alimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría de los granos deben ser de productos integrales, como pan de trigo integral, avena, arroz integral.</li> <li>Coma más arvejas y frijoles.</li> <li>Elija almidones bajos en grasa, sal y azúcar.</li> </ul>	Cada una de las porciones siguientes tiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos. Los almidones son, por ejemplo, pan, arroz, pasta y verduras con almidón como frijoles, chícharos, maíz y papa.	 1 onza en rebanada de productos de pan de grano entero	 Tortilla de maíz o harina de 6 pulgadas	 4 a 6 galletas saladas	 ½ taza de cereal cocido (avena, crema de trigo) o ¾ de taza de cereal frío sin endulzantes	 ½ taza de arroz integral cocido o pasta de trigo integral	 ½ taza de frijoles, arvejas o lentejas cocidos (también ricos en proteínas)	 ½ taza de maíz	 ½ papa mediana horneada o camote, ½ taza de puré de papa o 1 taza de calabaza de invierno	
	<b>FRUTAS</b> Buenas fuentes de vitaminas A y C, minerales, fibra Para obtener la mayor nutrición de estos alimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Consuma frutas naturales más que jugos.</li> <li>Coma la cáscara comestible de frutas para obtener fibra.</li> <li>Elija frutas sin azúcar, endulzantes o jarabes agregados.</li> </ul>	Cada una de las porciones siguientes tiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, secas y en lata, así como jugos de frutas (en cantidades pequeñas).	 1 manzana, naranja, pera o durazno pequeños (aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis)	 ½ mango o plátano medianos	 15 uvas	 1 taza de melón verde o melón	 1 taza de moras	 2 cucharadas de pasas u otro fruto seco	 ½ taza de fruta en lata sin endulzar	 ½ taza de jugo sin endulzar de manzana, naranja o toronja	
	<b>LECHE</b> Buena fuente de proteína, fibra, vitaminas A y D Para obtener la mayor nutrición de estos alimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Siempre elija leche y yogur bajos en grasa o sin grasa.</li> <li>Elija leche, leche de soja y yogur sin endulzar o la versión con endulzante artificial.</li> <li>Beba la versión sin lactosa, si lo necesita.</li> </ul>	Cada una de las porciones siguientes tiene aproximadamente 12 gramos de carbohidratos. La leche, la leche de soja y el yogur están en este grupo.	 1 taza de leche sin grasa	 1 taza de leche baja en grasa	 1 taza de leche natural, sin endulzar de soja o arroz	 ¾ de taza (6 onzas) de yogur bajo en grasa, light natural	 ½ taza de yogur griego natural	<b>ALTERNATIVAS PARA LA LECHE</b> Ve a la etiqueta la cantidad de carbohidratos			
	 licuados de proteína	 leche de almendras	 leche de coco	 leche de arroz							
proteína	<b>VERDURAS SIN ALMIDÓN (LIBRES)</b> Buenas fuentes de vitaminas A y C, folato, fibra Para obtener la mayor nutrición de estos alimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Coma más verduras frescas o congeladas que de lata.</li> <li>Compre y cocine verduras sin salsas, grasas ni sal.</li> <li>Coma más verduras color verde oscuro, naranja y amarillo.</li> </ul>	Cada una de las porciones siguientes tiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos. Los vegetales sin almidón, como brócoli, zanahorias y vegetales verdes, tienen menos carbohidratos y calorías.	 ½ taza cocida o 1 taza cruda	 ½ taza cocida o 1 taza cruda	 ½ taza cocida o 1 taza cruda	 ½ taza cocida o 1 taza cruda	 ½ taza cocida o 1 taza cruda	 ½ taza cocida o 1 taza cruda	 ½ taza de tomate en lata	 ½ taza jugo de verduras	
	<b>ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA Y CARNES</b> Buenas fuentes de hierro, zinc y vitaminas B Para obtener la mayor nutrición de estos alimentos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Coma más a menudo</li> <li>Escoja cortes magros de carne y corte el exceso de grasa del pollo, y mantenga las porciones del tamaño de una baraja de naipes (3 onzas)</li> <li>En vez de freír, es mejor hornear, asar o rostisar las carnes</li> </ul>	Cada una de las porciones siguientes tiene 0 gramos de carbohidratos y aprox. 7 gramos de proteína. Este grupo incluye pescado, aves, carnes, huevo, queso y tofu.	 1 cucharada de mantequilla de maní o 2 cucharadas de nueces	 ½ taza de tofu u otros productos de soja	 1 huevo o 2 claras de huevo	 1 onza de queso bajo en grasa	 ¼ taza de requesón bajo en grasa	 1 onza de pescado cocido	 1 onza de pollo cocido (sin grasa ni piel)	 1 onza de carne de res magra	
grasa	<b>ACEITES Y GRASAS</b> Ayudan al organismo a funcionar sin problemas y dan sabor y textura. Para obtener la mayor nutrición de estos alimentos, lea las instrucciones y: <ul style="list-style-type: none"> <li>Más a menudo, elija grasas y aceites monoinsaturados.*</li> <li>Menos a menudo, elija grasas y aceites poliinsaturados.</li> <li>Limite o evite las grasas saturadas y grasas trans.</li> </ul>	Cada una de las porciones siguientes tiene 0 gramos de carbohidratos y aprox. 5 gramos de grasa. Este grupo incluye aceites vegetales, algunas nueces, grasas saturadas (mantequilla, tocino).	<b>MÁS A MENUDO</b>			<b>MENOS A MENUDO</b>			<b>LIMITE o EVITE</b>		
	 *1 ctda. de aceite de oliva, canola o cacahuete	 *8 aceitunas, 6 almendras o anacardos	 */8 aguacate (2 cucharadas)	 *1 cucharadas de nueces	 1 cucharadita de aceite de maíz, cártamo o girasol	 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa para ensalada	 1 cucharada de mayonesa de grasa reducida	 1 rebanada de tocino	 1 cucharadita de mantequilla	 2 cucharadas de crema o half-and-half	

# Aspectos básicos del plan alimenticio

La alimentación saludable no es tan difícil como parece. Y a pesar de lo que pueda pensar, ¡la planificación alimenticia de hecho simplifica la vida! ¿Cómo? Le ayuda a hacer estas 3 cosas importantes:

## 1 Establecer patrones de comida constantes

La mayoría de las personas, y no solo las personas con diabetes, comen mejor, se sienten mejor y tienen más energía cuando comen regularmente.

### ¿Por qué?

Los niveles de alimentos y glucosa tienen un vínculo cercano. Por eso, cuando come de manera esporádica, mucho en una comida, muy poco en otra, sus niveles de glucosa en la sangre también tienden a ser esporádicos. Pero cuando se alimenta de forma constante (especialmente su consumo de carbohidratos), usted puede controlar algunas altas y bajas en sus niveles de glucosa.

### ¿Cómo?

Siga estas reglas sencillas:

- **Coma las comidas principales y las meriendas a la misma hora todos los días.**
- **No coma entre comidas**, a excepción de las meriendas planeadas.
- **No omita comidas.**
- **Coma aproximadamente la misma cantidad** de carbohidratos todos los días; y distribúyalos en partes iguales durante el día.

Si está contando **carbohidratos**, recuerde estas pautas:

- **1 porción** = 15 gramos de carbohidratos
- **Las mujeres** necesitan de 3 a 4 porciones (45 a 60 gramos) de carbohidratos por comida
- **Los hombres** necesitan de 4 a 5 porciones (60 a 75 gramos) de carbohidratos por comida

## 2 Elegir sus alimentos sabiamente

En general, las pautas nutricionales para las personas con diabetes son las mismas que todos debemos hacer por nuestra salud.

### ¿Por qué?

Necesita una alimentación balanceada para obtener los nutrientes de una buena salud. (Exacto, su mamá tenía toda la razón). Y como tiene diabetes, el equilibrio es aún más importante. Debe equilibrar sus opciones de alimentos con lo demás de su tratamiento, como sus medicamentos y plan de ejercicios. Puede ser útil aprender algunos aspectos básicos (como los que siguen a continuación)

### ¿Cómo?

Construya una alimentación mejor con estos **6 componentes básicos**:

- 1 **Incluya más verduras y frutas frescas** en sus comidas; están repletos de fibra y vitaminas.
- 2 **Coma más cereales integrales** como pan integral, arroz integral y avena.
- 3 **Elija proteínas saludables para el corazón** como frijoles, aves sin piel y carne magra.
- 4 **Elija grasas y aceites insaturados**, en lugar de los saturados y las grasas trans.
- 5 **Elija productos lácteos bajos en grasa** la mayor parte del tiempo.
- 6 **Limite el consumo de sal, dulces y alcohol.**

Limite los postres y dulces. Cuando los coma, asegúrese de contar los carbohidratos. Hable con su dietista para obtener recomendaciones.

## 3 Controlar el tamaño de sus porciones

Los estudios demuestran que la mayoría de las personas comen lo que tienen en el plato. En Estados Unidos, las personas grandes son consecuencia de las porciones grandes.

### ¿Por qué?

Tener cuidado con sus porciones puede ayudarle a equilibrar el consumo de carbohidratos. También puede ayudar a dar variedad en su dieta y controlar su peso.

### ¿Cómo?

Intente estos consejos para controlar sus porciones:

- **Divida su plato en zonas.** Como se muestra en la portada de este folleto, llene la mitad de su plato con verduras sin almidón. Llene un cuarto de su plato con alimentos ricos en proteínas (como frijoles o carne). La leche y fruta van a un lado.
- **Mida o pese sus porciones.** Este folleto tiene algunas medidas de porciones estándar. Use tazas medidoras o una báscula de alimentos para saber cómo se comparan sus porciones.
- **Coma despacio y deténgase antes de sentirse satisfecho.** No espere la señal "estoy lleno" que el estómago envía al cerebro. En ese momento, ya comió demasiado.

Para ideas adicionales, contacte a un dietista de Intermountain en [intermountainhealth.org](http://intermountainhealth.org)

¡Buen provecho!