

# Alimentos Saludables para la Diabetes

*Nota: Con esta información no se intenta de reemplazar los consejos de su dietista o de su médico. La palabra "alimento" quiere decir "comida." Un alimento es como la leche, las carnes, las frutas; bueno todo lo que comemos.*

## 1 Reparta sus alimentos entre las comidas y los bocadillos del día.

- Un buen plan de sustento incluye 3 comidas y de 1 a 3 bocadillos al día. Los números de bocadillos dependen en la necesidad y hábitos de cada persona.

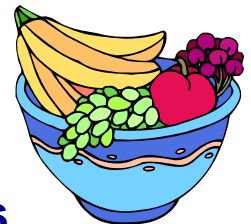
**-No salte las comidas.**

**-No coma más de lo que necesite.**



## 2 Coma igual cantidad de alimentos con carbohidratos a la misma hora todos los días.

- Las comidas con carbohidratos influyen el azúcar de la sangre más que otras.
- Alimentos con carbohidratos son como la leche, las frutas, las verduras con almidón como la papa, el pan, los cereales, los granos, como los frijoles, las lentejas, y los chicharos.
- Las comidas endulzadas se pueden incluir si se comen en lugar de otros alimentos con carbohidratos.



## 3 Coma una variedad de alimentos todos los días para mantener una salud buena.

*Use la pirámide de los alimentos como guía para comer las porciones recomendadas cada día.*

Alimentos que tienen cantidades de carbohidratos similares (como 15 gramos) son:

Leche y yogur- 1 taza

Frutas- 1 mediana o ½ taza

Verduras con almidón- ½ taza

Frijoles, lentejas, chícharos - ½ taza

Cereales- ½ taza cocido, ¾ taza seco, listo para comer

Pan- 1 rebanada, ½ pan de hamburguesa, 1 tortilla de 6 pulgadas de maíz o de harina de trigo

Dulces- ½ taza de nieve, 1 mollete, o 2 galletas pequeñas de grano integral

**Grasa:** Una porción=  
1 cucharadita de mantequilla, margarina, aceite vegetal o mayonesa  
1 cucharada de queso crema o aderezo para ensalada

**Dulces:** Una porción=  
½ taza de nieve  
1 mollete  
2 galletas pequeñas de grano integral

**Carne y Otras Proteínas:**  
Una porción=  
2 a 3 onzas de carne magra de res, puerco, aves o pescado cocido

**Leche:** Una porción=  
1 taza de leche  
1 taza de yogur

**Equivale a 1 onza de carne=**  
1 onza de queso  
1 huevo  
2 cucharadas de crema de cacahuete o mani  
½ taza de frijoles

**Verduras:** Una porción=  
1 taza de verduras crudas  
½ taza de verduras cocidas  
½ taza de jugo de tomate o de verduras

**Fruta:** Una porción=  
1 fruta pequeña  
½ taza de fruta enlatada en su propio jugo  
½ taza de jugo de fruta  
¼ taza de fruta seca



**Granos, Leguminosas, y Verduras con almidón**

Una porción=

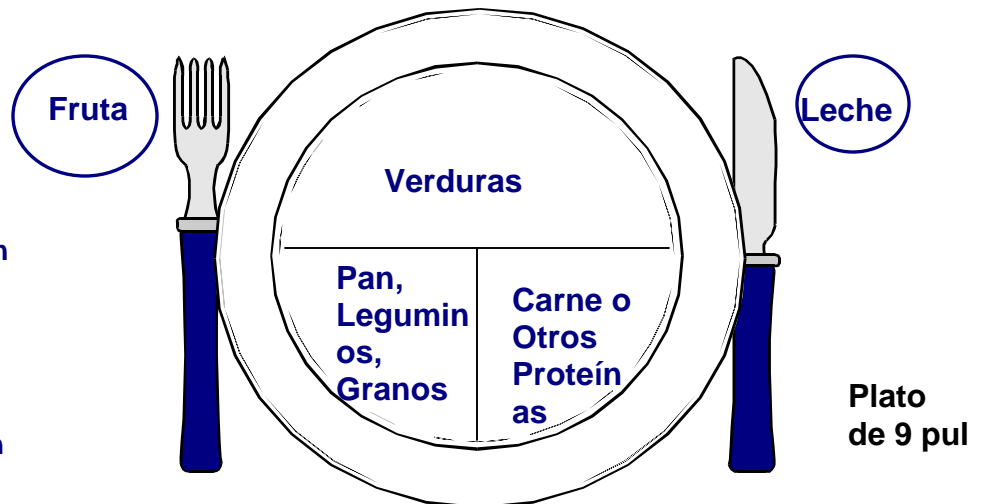
1 tortilla de maíz o harina (6 pul.)  
½ taza de leguminosas  
½ bolillo  
½ taza de cereal o pasta cocidos

1/3 taza de arroz (no frito)  
1 rebanada de pan  
½ taza de elote o chicharos

¾ taza de cereal no endulzado, listo para comerse  
1 papa chica  
4 - 6 galletas saladas  
½ pan de hamburguesa o salchichas

**Ejemplo de una comida o cena**

Este plato, el vaso y la taza es un ejemplo que nos enseña cómo los grupos de los alimentos de la pirámide se unen para formar una comida o cena. Usted ve que el plato está dividido con las líneas. Las porciones recomendadas están representadas por el tamaño del espacio que deben ocupar en un plato de 9 pulgadas de ancho.



Alternate forms of this publication for persons with disabilities may be obtained by contacting the Missouri Department of Health and Senior Services at 1-800-316-0935. Hearing impaired citizens telephone 1-800-735-2966. An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.

This publication was supported in part by Grant/Cooperative Agreement Number U32/CCU722693-02 from Centers for Disease Control & Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.