



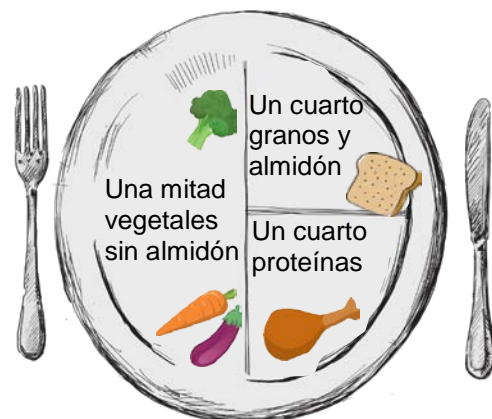
## Consejos para alimentarse de manera saludable si tiene diabetes

- Coma un mínimo de 3 comidas al día y, si es necesario, coma bocadillos de manera que coma cada 4 a 5 horas mientras esté despierto. No se salte comidas. Reduzca las porciones y limite repetir porciones si necesita bajar de peso.
- Limite el azúcar y comidas dulces como las bebidas endulzadas con azúcar, cereales con azúcar, panecitos, dulces (caramelos) y postres. Más azúcar quiere decir más carbohidratos. Use sustitutos de azúcar (Sweet'NLow™, Equal™ Splenda™, Stevia, etc.) para reducir el consumo de azúcar.
- Consuma alimentos con alto contenido de fibras, como frijoles y chícharos (guisantes) secos, granos integrales, frutas y verduras frescas.
- Coma la cantidad correcta de comidas con carbohidratos:

1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidrato	
 <b>Hombres:</b>	Escoja <b>3 – 4</b> porciones de carbohidratos con cada comida (un total de 45-60 gramos)  Escoja <b>1 – 2</b> porciones de carbohidratos en cada bocadillo
 <b>Mujeres:</b>	Escoja <b>2 –3</b> porciones de carbohidratos con cada comida (un total de 30-45 gramos)  Escoja <b>1 – 2</b> porciones de carbohidratos en cada bocadillo


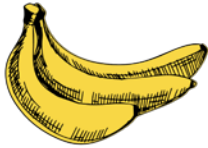


Consuma proteína como carne, pescado, queso, huevos, o crema de cacahuete (maní) en todas las comidas y bocadillos. Las porciones de carne deben ser del tamaño de un paquete de barajas o la palma de la mano de una mujer. Prepare alimentos al horno, a la parrilla o asados en lugar de freír.

- Coma alimentos bajos en grasa. Reduzca el consumo de salsas, salsas espesas, aderezos, mayonesa, mantequilla o margarina. Coma menos alimentos fritos. Evite carnes grasosas, como el tocino, embutidos y las salchichas.
- Consuma y disfrute de verduras sin almidón en cada comida y bocadillo. Llenan, tienen muy poco efecto en el nivel de azúcar en la sangre y agregan mucha fibra.
- Consulte con su médico antes de tomar cualquier tipo de alcohol. Esto puede aumentar el nivel de los triglicéridos e interactuar con sus medicamentos.



## Los alimentos con carbohidratos son:

Las siguientes son pautas generales. Cada cantidad indicada es una porción de carbohidratos que representa 15 gramos de carbohidratos. Lea la etiqueta de los alimentos para obtener información específica sobre el producto que está usando.

Almidones	Frutas	Productos lácteos	Alimentos dulces
½ taza de maíz, frijoles o chícharos (guisantes) cocidos	1 fruta fresca pequeña (tamaño de pelota de tenis)	1 taza de leche con 1% de grasa o menos	Pastel regular o “brownie” de 2” cuadradas
½ taza de papas	½ taza de fruta enlatada “lite”	2/3 de taza de yogur sin sabor agregado o bajo en grasa (light)	2 galletas pequeñas
1/3 de taza de pasta o arroz cocido	2 cdas. de pasas	1 taza de leche de soya, sin sabor agregado	½ taza de helado (nieve) o yogur congelado
½ taza de avena cocida	½ plátano mediano		½ taza de pudín sin azúcar
1 rebanada de pan	1 taza de bayas o sandía		½ taza de gelatina regular
6 galletas de soda	4 onzas de jugo de fruta		5 galletas “vanilla wafers”
1 tortilla de maíz o harina de 6”			1 cda. de jalea, sirope, miel o azúcar
¾ de taza de cereal seco			2 cdas. de sirope bajo en azúcar
1 panecillo pequeño, “biscuit” o mollete (muffin)			
½ pan de hamburguesa o hot dog			
10-12 totopos “chips” horneados			
3 tazas de palomitas bajas en grasa			