

La Alimentación y la Diabetes*

Para cuidarse bien y controlar su diabetes es importante aprender:

- què comer
- cuànto comer
- cuàndo comer

Comer alimentos saludables le ayudará a:

- sentirse mejor cada día
- bajar de peso, si es necesario en su caso
- reducir su riesgo de padecer enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otros problemas causados por la diabetes

Algunas medicinas para la diabetes se deben tomar según un horario determinado. Para las personas que toman estas medicinas, planificar un horario fijo para las comidas, meriendas y actividad física es lo que da mejor resultado. Otras medicinas se pueden tomar según un horario flexible. Usted y sus profesionales médicos trabajarán juntos para hacer el mejor plan para la diabetes en su caso. Hable con su médico o educador en diabetes para saber cuántas comidas y meriendas debe comer cada día.

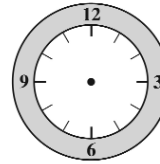
Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia)

Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causarle temblores, debilidad, confusión, irritabilidad, hambre o cansancio. Es posible que sude mucho o que tenga dolor de cabeza. Si tiene estos síntomas, mídase el nivel de azúcar en la sangre. Si es menor de 70, consuma una de las siguientes cosas inmediatamente:

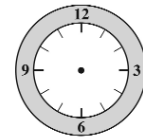
- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 1 porción de gel de glucosa (la cantidad equivalente a 15 gramos de carbohidrato)
- 1/2 taza (4 onzas/120 mL) de cualquier tipo de jugo de frutas
- 1/2 taza (4 onzas/120 mL) de soda (gaseosa) regular, no dietética
- 1 taza (8 onzas/240 mL) de leche
- 5 o 6 caramelos
- 1 cucharada de azúcar o miel

Después de 15 minutos, mídase de nuevo el nivel de azúcar en la sangre. Si todavía está demasiado bajo, consuma otra porción. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea 70 o mayor. Además, coma una merienda si va a pasar una hora o más antes de la siguiente comida.

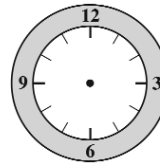
Fill in the times for your meals and snacks on these clocks:



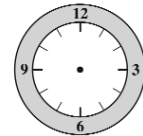
Breakfast



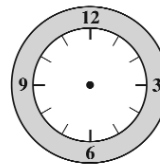
Morning snack



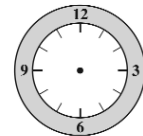
Lunch



Afternoon snack





Dinner



Evening snack

Guía para determinar el tamaño recomendado de las porciones

Para asegurarse de que las porciones sean del tamaño correcto, puede usar tazas para medir, cucharas para medir, una balanza (pesa) para alimentos. También puede usar la guía que aparece abajo. Además, la etiqueta de Información Nutricional en el envase de un alimento indica la cantidad de una porción de ese alimento.

Esta cantidad	es igual a
	<p>3 onzas (84 gramos)</p> <p>1 porción de carne de res, pollo, pavo or pescado</p>
	<p>1 cup</p> <p>1 porción de vegetales cocidos, ensaladas, estofados o guisados, como chile con carne y frijoles, leche</p>
	<p>½ taza</p> <p>1 porción de fruta o jugo de fruta, vegetales con alto contenido de féculas como papas o maíz, frijoles pintos y otros frijoles secos, arroz o fideos, o cereal</p>
	<p>1 onza (28 gramos)</p> <p>1 porción de un alimento tipo merienda o queso (1 rebanada)</p>
	<p>1 cucharada</p> <p>1 porción de aderezo para ensalada o queso crema</p>
	<p>1 cucharadita de</p> <p>1 porción de margarina o mantequilla, aceite, o mayonesa</p>

*Adaptado de la National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Esta publicación no tiene copyright.

HCD7105