

# La alimentación y la diabetes

## Para cuidarse bien y controlar su diabetes es importante aprender:

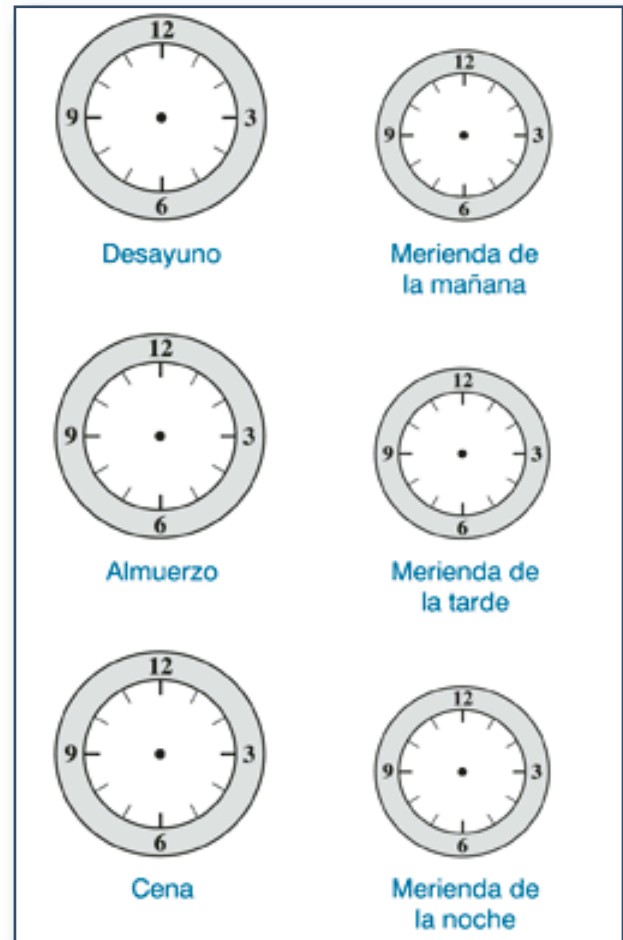
- qué comer
- cuánto comer
- cuándo comer

## 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.

## Escriba en los relojes las horas de sus comidas y meriendas:



## • • • 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.

# 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
	<b>3 onzas (84 gramos)</b> 1 porción de <ul style="list-style-type: none"><li>• carne de res</li><li>• pollo</li><li>• pavo o pescado</li></ul>
	<b>1 taza</b> 1 porción de <ul style="list-style-type: none"><li>• vegetales cocidos</li><li>• ensaladas</li><li>• estofados o guisados, como chile con carne y frijoles</li><li>• leche</li></ul>
	<b>1/2 taza</b> 1 porción de <ul style="list-style-type: none"><li>• fruta o jugo de fruta</li><li>• vegetales con alto contenido de féculas como papas o maíz</li><li>• frijoles pintos y otros frijoles secos</li><li>• arroz o fideos</li><li>• cereal</li></ul>
	<b>1 onza (28 gramos)</b> 1 porción de <ul style="list-style-type: none"><li>• un alimento tipo merienda</li><li>• queso (1 rebanada)</li></ul>
	<b>1 cucharada</b> 1 porción de <ul style="list-style-type: none"><li>• aderezo para ensalada</li><li>• queso crema</li></ul>
	<b>1 cucharadita de</b> 1 porción de <ul style="list-style-type: none"><li>• margarina o mantequilla</li><li>• aceite</li><li>• mayonesa</li></ul>

Adapted from The National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services. This publication is not copyrighted.

**Home Care Delivered is your source for quality medical supplies delivered right to your door.**  
*Convenient Home Delivery • Hassle-Free Claims Processing • Follow-Up Care & Support*

For more information or to enroll today call toll-free 800-565-5644  
or visit us online at [www.HomeCareDelivered.com](http://www.HomeCareDelivered.com)

Wound Care • Urology • Incontinence • Ostomy • Diabetes • Erectile Dysfunction

 Home Care  
Delivered, Inc.  
*More than just home delivery*