

Diabetes: qué alimentos comprar y cómo preparar las comidas

Tener diabetes no significa que deba comprar la comida en una sección especial o buscar alimentos especiales. Pero deberá elegir opciones de alimentos saludables. La comparación de productos y la lectura de las etiquetas de los alimentos es clave. Esto puede ayudarlo a encontrar los alimentos más sanos para usted y su familia.

Comparación de productos

Cuando haga las compras, compare los productos para encontrar los más adecuados según sus necesidades. Recuerde esta información:

- "No sugar added" ("sin azúcar agregado") no significa que el producto no contenga azúcar.
- "Sugar-free" ("sin azúcar") significa menos de 1/2 gramo (g) de azúcar por porción.
- "Fat free" ("sin grasa") significa menos de 1/2 gramo de grasa por porción. Esto no significa necesariamente que el producto sea bajo en calorías.
- "Low fat" ("bajo en grasa") significa 3 gramos o menos de grasa por porción. "Reduced fat" o "less fat" ("grasa reducida" o "menos grasa") significa que contiene 25 % menos grasa que la versión normal. Una parte de esta grasa puede ser saturada o trans. Y la cantidad de calorías por porción puede ser similar a la de la versión normal del producto.

Haga cambios poco a poco

No trate de cambiar todos sus hábitos de alimentación al mismo tiempo. Estas son algunas sugerencias para empezar:

- Seleccione queso, leche y yogur sin grasa o bajos en grasa. Seleccione también carne magra. Esto lo ayudará a reducir el consumo de grasas saturadas.
- Intente comer pan integral, arroz moreno y pasta integral.
- Compre abundante cantidad de verduras frescas o congeladas. Si compra verduras en lata, seleccione las que son bajas en sodio.
- Evite en lo posible los alimentos procesados. Estas suelen ser bajas en fibra y altas en grasas trans y en sal.
- Limite la cantidad de sal que ingiere a un máximo de 2,300 mg al día.
- Pruebe tofu, leche de soya o sustitutos de carne de res. Estos productos pueden ayudarlo a reducir el colesterol y las grasas saturadas.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Para encontrar alimentos saludables que lo ayuden a controlar el azúcar en la sangre, es importante leer y entender las etiquetas de los alimentos. Busque la etiqueta de información

nutricional en los alimentos empaquetados. Esta le indicará cuántas porciones hay en el paquete. También le indicará la cantidad de carbohidratos, azúcar, grasa y fibras en cada porción. De esta forma, puede decidir si ese alimento es adecuado para su plan de comidas.



Cómo usar las etiquetas de los alimentos

Una vez que haya leído la etiqueta de un alimento, ¿qué debe hacer con la información? La etiqueta del alimento puede ser útil de varias formas. Úsela para:

- Comparar productos. Decidir cuál es mejor para sus necesidades de salud.
- Llevar cuenta de la cantidad de carbohidratos que contienen sus porciones.
- Calcular cuántas porciones de un alimento puede comer sin sobrepasar la cantidad de carbohidratos planeada para esa comida.

Planificación de las comidas

Para un buen control del azúcar en la sangre, planifique el contenido y la hora de sus comidas. Comience haciendo un plan de las comidas que incluya todos los grupos de alimentos. Luego, programe el horario de sus comidas y ejercicios para mantener estable el nivel de azúcar en la sangre. Es posible que necesite ajustar su plan para situaciones especiales. Pero tres de las mejores maneras de controlar su nivel de azúcar en la sangre son las siguientes:

- Coma las comidas y los bocadillos a la misma hora todos los días
- Coma la misma cantidad de alimentos
- Haga ejercicio todos los días

Coma alimentos de todos los grupos

Un plan de comidas sano comienza con muchos tipos diferentes de alimentos. Busque carnes magras, frutas y verduras frescas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Comer una gran variedad de alimentos saludables proporciona los nutrientes que su cuerpo necesita. Además, puede ayudar a evitar el aburrimiento con el plan de comidas.

Reduzca los azúcares líquidos

Las calorías adicionales procedentes de los refrescos, las bebidas para deportistas y los jugos de fruta dificultan el mantenimiento de un nivel óptimo de azúcar en la sangre. Elimine en lo posible los azúcares líquidos de su plan de comidas. Esto incluye la mayoría de los jugos de frutas. Estos suelen tener un alto contenido de azúcar natural o añadido. En vez de esto, beba abundante agua u otros líquidos sin azúcar.

Coma menos grasas

Si necesita perder peso, intente reducir la cantidad de grasa de su dieta. Esto también puede ayudarlo a reducir el nivel de colesterol. Puede mantener más sanos los vasos sanguíneos. Una manera de reducir las grasas es utilizar solo pequeñas cantidades de aceite para cocinar. Lea detenidamente las etiquetas de los alimentos. Esto puede ayudarlo a evitar los alimentos con grasas no saludables.

El horario de las comidas

Para controlar el nivel de azúcar en la sangre, lo importante no es solamente lo que come, sino también cuándo lo come. Es posible que deba comer varias comidas pequeñas, espaciadas de forma regular a lo largo del día. Esto puede ayudarlo a permanecer dentro de los límites recomendados. De modo que no debe saltarse el desayuno ni esperar hasta una hora más avanzada en el día para consumir la mayor parte de sus calorías. Esto puede provocar aumentos o disminuciones demasiado fuertes del nivel de azúcar en la sangre.

Cocine de manera sana

- Cocine las carnes y las verduras al horno, a la parrilla o al vapor. Evite freírlas.
- Sazone las comidas con puré de verduras, jugo de limón o de lima, o hierbas aromáticas. No use salsas basadas en crema o dulces glaseados.
- Quite la piel del pollo y del pavo antes de servirlo.
- Busque recetas fáciles en los libros de cocina para preparar comidas bajas en grasa y en azúcar. Cuando prepare sus recetas habituales, reduzca el azúcar a la mitad. Reduzca 1/3 de la grasa.