

El manejo de la diabetes: Alimentación saludable

Narrador

Tiene diabetes, ¿piensa que ya no puede comer sus comidas favoritas verdad? ¡Está equivocado! Si uno tiene diabetes, entonces hay que tener más cuidado con lo que se come, pero no hay límites; puede seguir comiendo en su restaurante preferido.

Lo que tiene que saber, es que lo que come, afecta su nivel de azúcar (o glucosa en la sangre), entonces debe de llevar un control de lo que come y cuánto come.

Cecilia Sauter, Educadora de la diabetes, Universidad de Michigan

Es cuestión de ser más consciente de las porciones que escogemos para comer para poder manejar mejor la diabetes y prevenir problemas en la salud.

Narrador

Rhonda Cruz ha aprendido mucho sobre la diabetes en 7 años, cuando se enteró que la tenía. Su educadora sobre la diabetes, le explicó la importancia de llevar un diario. Todos los días anota sus niveles de azúcar y todo lo que come.

Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes

Ponemos así el desayuno, el almuerzo y los números de qué uno tiene que chequear cuánto antes de comer y dos horas después de la comida.

Narrador

Rhonda y su familia también comen un poco diferente ahora. Ella ha aprendido a sustituir algunos de sus alimentos preferidos por alimentos saludables.

Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes

La problema mía es que a mí me encanta el arroz y mi familia comemos mucho arroz pero el arroz blanco que sabemos que el arroz blanco no es bueno para nosotros que tenemos diabetes. El arroz café es mejor.

Narrador

Dan Diliberti también tiene cuidado de lo que come. Lo diagnosticaron hace 20 años. Él mismo admite que no es siempre fácil, especialmente en fiestas o cuando sale a comer.

Dan Diliberti, Paciente de la diabetes

Y a veces pienso el nivel de azúcar va a subir mucho a muy alto entonces tengo que volver a mi casa y andar o hacer algo para bajar mi azúcar. A veces no puedo y es mi culpa y tengo que decir “no le hizo bien pero la próxima vez voy a hacer mejor.” Entonces así es la vida.

Narrador

Dan y su esposa Ann, se han dado cuenta que si planean por adelantado cada comida, esto ayuda a controlar su diabetes.

Dan Diliberti, Paciente de la diabetes

El problema empieza cuando no lo tengo plan, hay vacaciones no hay plan de comidas, hay errores y eso pasa también. Cuando salgo en el auto para viajar siempre traemos cosas: vegetales cortados, algún carne para que puede comer. Solo cosas como esto, sin problemas.

Narrador

Para cualquiera que tenga diabetes, un plan de comida saludable debe ser balanceado, con carbohidratos, fibra, proteína, muchos vegetales sin almidón y limitadas cantidades de grasas buenas para el corazón. Los carbohidratos recomendados incluyen pan de grano entero, avena, papas y arroz café o salvaje. Los frijoles, granos enteros, frutas y vegetales son una buena fuente de fibra. Buenas opciones de proteína son pollo o pavo sin piel, pescado, res no grasa y huevos. Los vegetales verdes de hoja, y las grasas buenas para el corazón como el aceite de oliva, de cacahuete o de canola, nueces, almendras y linaza, deben ser parte de su plan alimenticio diario.

Otros tips para una dieta balanceada para permanecer saludable:

- Cuente los carbohidratos: Éstos se encuentran en los granos enteros como pan y pasta, frutas, algunos vegetales, productos lácteos y postres. Recuerde, la cantidad de carbohidratos que come, afectan su nivel de azúcar, y no el tipo de carbohidratos. Una cantidad limitada de dulces pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero tienen más calorías y grasas que otros tipos de carbohidratos.
- Lea las etiquetas de los alimentos: Busque alimentos que tengan tres o más gramos de fibra por porción, y evite grasas saturadas y trans.
- Mida cada porción: Es muy fácil comer más de lo que necesita sin saberlo. Un educador de la diabetes puede mostrarle maneras fáciles de medir los alimentos.
- Desarrolle un plan alimenticio: Aprenda sobre las porciones y desarrolle un plan alimenticio que sea bueno para usted.

Cecilia Sauter, Educadora de la diabetes, Universidad de Michigan

La meta de la alimentación saludable es regular tu nivel de azúcar en la sangre para que no te sientas enfermo. Puede parecer abrumante cambiar tus hábitos alimenticios. Pero si trabajas con un educador en diabetes, puedes empezar con metas sencillas y desarrollar un plan realista para hacerlo.

Narrador

Alimentación saludable. Uno de 7 pasos para una vida más saludable.