



## La diabetes y la elección de alimentos correctos



### Descripción general

Debido a que usted tiene diabetes, es importante que elija los alimentos adecuados. Hacer una mala elección de alimentos o saltar cualquier comida puede aumentar o reducir su nivel de glucosa en sangre (también llamada azúcar en sangre) hasta llegar a un nivel peligroso. Elegir los alimentos correctos puede ayudarle a controlar su nivel de glucosa en sangre y su peso corporal.

### Vigile los carbohidratos

Será necesario que tenga consciencia de los carbohidratos, llamados normalmente "carbs" en inglés, que usted ingiere durante todo el día. Cuando usted come, los carbohidratos se convierten en glucosa en sangre. Comer demasiados carbohidratos puede aumentar rápidamente su nivel de glucosa en sangre. Entre los alimentos que son altos en carbohidratos se encuentran las pastas, el pan, el arroz, las patatas (o papas), los cereales y la leche. Los carbohidratos pueden encontrarse también en los alimentos azucarados, tales como fruta, refrescos, jugos y caramelos. Los carbohidratos deben distribuirse a lo largo del día. Tienen que constituir menos de la mitad de las calorías que usted ingiere.

### Limite la grasa y la sal

La diabetes lo pone en un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, de modo que usted debe limitar también la cantidad de grasa y sal que consume. Esto puede ayudar a bajar su presión arterial. Reducirá su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### Elija granos integrales

Elija granos enteros, no alimentos que contengan granos y harinas refinadas. El proceso de refinación elimina todo menos la parte de almidón del grano. Los granos refinados aumentan su nivel de glucosa en sangre más que los granos integrales.

### Coma verduras

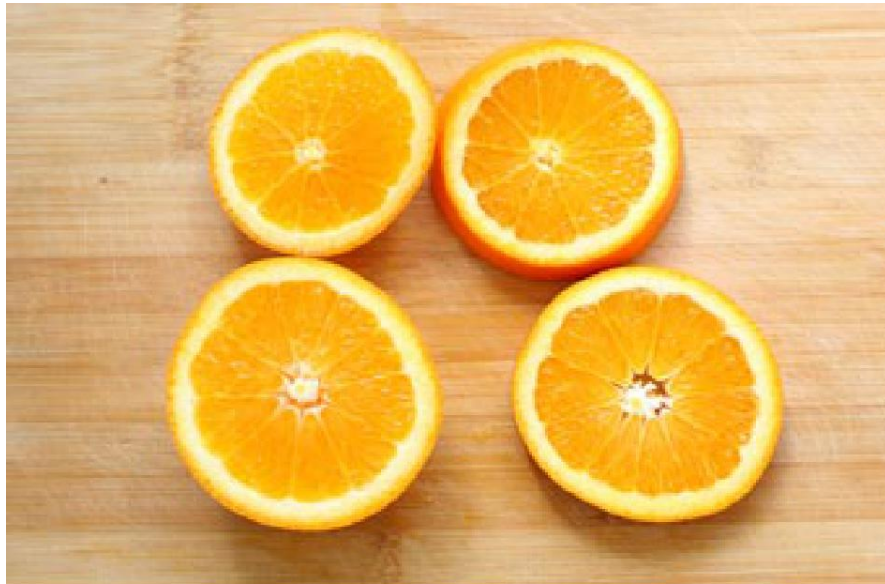
Coma muchas verduras que no contengan almidón. Entre ellas se encuentran alimentos como el brócoli, frijoles verdes, zanahorias, pimientos y tomates. También puede comer vegetales que contengan almidón, pero tenga en cuenta que estos producirán un mayor efecto sobre su nivel de glucosa en sangre. Los ejemplos de verduras con almidón incluyen las patatas (o papas), la calabaza y el choclo (o maíz).







## La diabetes y la elección de alimentos correctos



### **Coma proteínas magras**

Coma proteínas magras. Pescado, aves y huevos son buenas opciones. Elija cortes magros de carne de res y cerdo. Coma frijoles y alimentos elaborados a base de soya (o soja).

### **La fruta es buena para usted**

La fruta es buena para usted y puede ayudarle a satisfacer la necesidad de ingerir dulces. Pero la fruta contiene carbohidratos. Elija fruta fresca, si es posible, o seca, enlatada, o congelada que no contenga azúcar agregado.

### **Elija productos lácteos bajos en grasa**

Elija leche y productos lácteos de bajo contenido en grasas. Asegúrese de tener consciencia acerca de cómo afectan su plan de comidas, los carbohidratos en los productos lácteos.

### **Limite los dulces y el alcohol**

Puede comer dulces en ocasiones especiales, pero no debe comer grandes cantidades. Si está comiendo un postre en un restaurante, compártalo con otros. Y limite la cantidad de alcohol que bebe. Al hacer buenas elecciones de alimentos, usted puede permanecer saludable y evitar las complicaciones de la diabetes.

