

Sugerencia de menú diario

El primer paso para manejar tu diabetes es planear un Menú Diario.

Desayuno

- 1 1/2 tazas de cereal de grano de trigo integral
- 1/2 guineo (banana) maduro
- 1 taza de leche descremada o de bajo contenido en grasa

ó

- 2 rebanadas de pan de grano integral tostado

1 fruta

- 1 taza de yogur de bajo contenido en grasa sin azúcar añadida

Merienda durante el día

- 1 fruta fresca

Almuerzo y cena

Manténgalo fácil con tres selecciones:

- 1/4 del plato debe consistir en almidones, por ejemplo, pasta, arroz o papa

- 1/4 del plato debe consistir en carne de bajo contenido en grasa, pescado, carne de ave, o soya (como el tofu)

- 1/2 plato debe consistir en vegetales, ensalada o taza de sopa de verduras

Merienda a la hora de acostarse

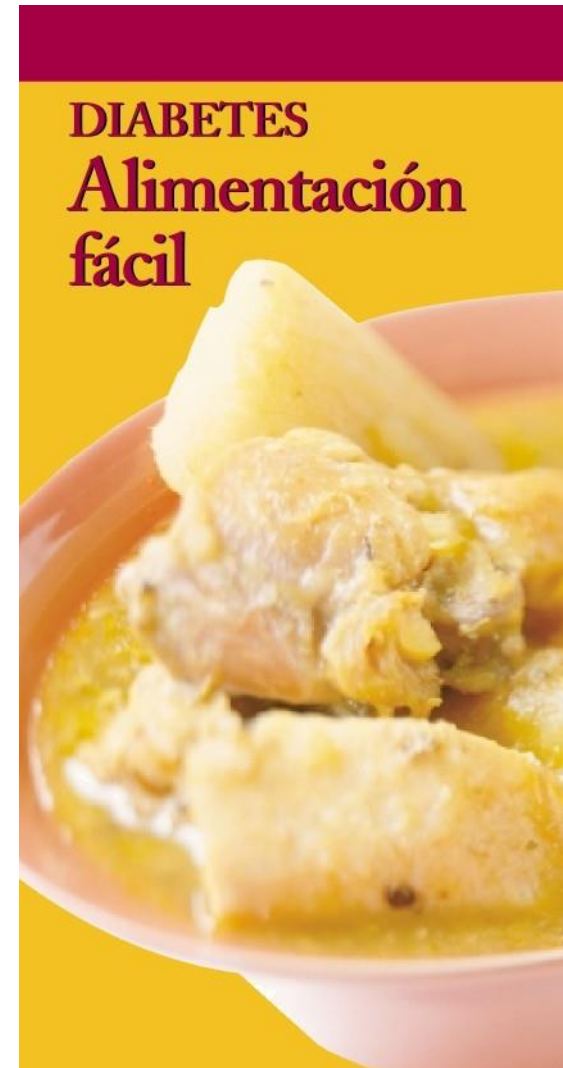
- 1 taza de leche descremada o yogur sin azúcar añadida.

Para controlar tu diabetes recuerda estos consejos de alimentación saludable:

- Usa las tazas y cucharas de medir
- Usa a gusto hierbas y especias como ajo, orégano, albahaca y salsa picante en frasco
- Bebe 6 a 8 vasos de agua cada día
- Lee los menús cuidadosamente

Recuerda también:

- Da dos caminatas breves al día.
- Mide el azúcar en tu sangre.
- No faltes a las citas con tu médico o dietista.



Alimentación fácil para la diabetes

Si tú tienes diabetes, el mejor plan de alimentación es uno que incluye tus comidas favoritas. Las sopas, las ensaladas, las habichuelas secas, el arroz, las papas o las batatas, y las pastas son todas comidas que las personas con la diabetes pueden comer. Un dietista, nutricionista o educador de diabetes puede ayudarte a planear menús que incluyan las comidas que usted come habitualmente.

Las personas con diabetes deben comer pequeñas porciones cada 3 ó 4 horas. Las personas que toman pastillas o usan insulina deben consultar con su médico o dietista acerca del horario más oportuno para las comidas y la merienda a la hora de acostarse.

Un equilibrio entre las cantidades de comida y la actividad física, como el caminar, es la base para el buen control de la diabetes. Usa tu diario de comidas y tu diario de las pruebas de azúcar en la sangre para decidir qué comidas o combinaciones de comidas son las que le permiten un buen control de la diabetes.

Granos, panes y almidones

1/4 de su plato debe consistir en 1 taza en granos, panes y almidones.

El arroz, las habichuelas (frijoles), las verduras como la yuca y el ñame, los plátanos, el pan, las pastas y las papas son alimentos ricos en energía. Se convierten en azúcar en su cuerpo. Es necesario incluir un poco de almidones en cada comida. Compra panes y cereales que tengan por lo menos 2 a 3 gramos de fibra por porción. Los cereales calientes como la avena o el salvado de avena tiene mucha fibra.

La leche

La leche descremada se puede usar con el cereal o como bebida. En lugar de leche descremada se puede comer yogur hecho a base de leche descremada, sin azúcar añadida.

Carnes, aves, productos de soya y pescado

1/4 de su plato debe consistir en carne de bajo contenido en grasa, carne de ave, productos de soya y pescado.

La carne sin grasa, como la carne de vaca, chivo, cordero o el filete de cerdo; el pollo o el pavo sin pellejo; los productos de soya como el tofu; el pescado y los mariscos; y los quesos de bajo contenido en grasa, son todas buenas fuentes de proteína.

Para cocinar tu comida

Hornea, cocina al vapor o sofríe en 1 cucharadita de aceite de oliva. Sazona con jugo de limón, ajo o tomate fresco. El tamaño de la porción no debe ser más grande que un paquete de cartas de juego.

Qué comer de almuerzo y cena

Servido en un plato de ocho pulgadas



Fruta

La fruta fresca añade dulzura a cualquier comida. La mayoría de las frutas pueden comerse enteras. Los guineos, los melones y otras frutas grandes tienen que ser cortadas en porciones de una taza.

1 taza	1/2 taza
melón	uvas
fresas	guanabana
kiwi	guineo maduro
lechosa (papaya)	mango
mandarina	

1/2 taza	1 pedazo
Jugo de frutas	manzana
guayabas	naranja
manzana	
naranja	
parcha	

Vegetales

La mitad de tu plato debe consistir en una cantidad de hasta dos tazas de vegetales.

Los vegetales frescos, lavados y crudos o ligeramente cocidos al vapor añaden vitaminas, minerales y fibra a su dieta. Las sopas y ensaladas son una gran manera de incluir vegetales en tu dieta.

Usa aderezos simples hechos con jugo de limón, sidra, vinagre, hierbas y cantidades pequeñas de aceite de oliva.

Fibra

Los vegetales, las frutas y los granos contienen fibra. La fibra ayuda a mantener estable su nivel de azúcar en su sangre.

Grasas

El aceite y la grasa tienen 45 calorías por cucharadita. Use 1 cucharadita de aceite de oliva, canola o maíz, en cada comida. Para el pan, utilice margarina de aceite de oliva o maíz.