



ADCES7 Conductas para el Cuidado Personal™ ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable se refiere a un patrón de consumo de alimentos de buena calidad y densidad nutricional en cantidades que conducen a un mejor estado de salud y bienestar. Un patrón de alimentación saludable contiene una variedad de verduras y frutas coloridas, granos integrales, lácteos, fuentes de proteína sin grasa y aceites, mientras mantiene al mínimo la sal, los azúcares agregados, las grasas saturadas y las grasas trans.

Palabras
útiles

HAGA UN SEGUIMIENTO DE LO QUE COME

Todo lo que come o bebe puede afectar su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, su presión arterial, los lípidos (grasas) en la sangre (como el colesterol) y su peso. ¿Cómo darle sentido a todo eso? Una manera es hacer un seguimiento de lo que come, al menos durante algunos días, hasta empezar a ver patrones que lo ayuden a decidir qué cambios debería hacer.

Use aplicaciones, planillas que pueda llenar a mano o lo que mejor funcione en su caso. Puede lograr sus objetivos en cuanto al peso y bienestar al encontrar el equilibrio adecuado de calorías y otros nutrientes para cumplir las metas. La mejor manera de determinar cómo lograr ese equilibrio es hacer un seguimiento de lo que coma para identificar tendencias que lo ayuden a reducir su consumo de calorías en general.

COLABORE CON SU EQUIPO DE CUIDADOS DE LA SALUD

Probablemente tenga muchas preguntas sobre cómo elegir alimentos saludables, como por ejemplo cómo incluir sus alimentos y bebidas favoritas, qué hacer al salir a comer, cómo preparar comidas y refrigerios saludables, y qué comer al hacer ejercicio, al viajar o en eventos familiares.

En lo referente a alimentación saludable, no hay un único patrón de alimentación que sirva para todo el mundo. Trabaje en equipo con su especialista en educación y cuidado de la diabetes y con su dietista o nutricionista registrado para elaborar un plan que se adapte a sus gustos y satisfaga sus necesidades de salud.



Salud cardiometabólica:

Mantener el corazón y los vasos sanguíneos sanos y la prediabetes o diabetes bien manejadas.

Los carbohidratos incluyen almidones, fibras y azúcares. Se encuentran en la leche, las frutas y los jugos, las verduras, el arroz, los cereales, el pan, los frijoles y lentejas, el azúcar y la miel.

Las proteínas están compuestas por aminoácidos, que son los componentes básicos para reparar y mantener un cuerpo saludable. Se encuentran en la leche, el queso, las carnes rojas, las carnes de ave, el pescado, los huevos, los frutos secos y la soja.

Las grasas son una fuente de energía concentrada que se encuentra en los aceites, los frutos secos, salsas o cremas untables, las aceitunas, los aguacates, las semillas de lino, la mantequilla de maní y los aderezos para ensaladas.

LOS ESPECIALISTAS EN EDUCACIÓN Y CUIDADO DE LA DIABETES Y LOS DIETISTAS O NUTRICIONISTAS REGISTRADOS LO PUEDEN AYUDAR A HACER LO SIGUIENTE:

- Fijar metas realistas y alcanzables de alimentación saludable.
- Revisar sus registros de alimentación en busca de tendencias y ayudarlo a implementar pequeños cambios que puedan acercarlo a sus metas de salud.
- Hacer un plan de alimentación que se adapte a su vida.
- Aprender sobre los tamaños adecuados de las porciones para usted.
- Entender cómo usar la etiqueta de datos de nutrición para hacer elecciones saludables.
- Aprender a contar carbohidratos.
- Ajustar el plan de alimentación a la actividad física, las vacaciones y los viajes.
- Buscar aplicaciones para hacer seguimiento o averiguar los valores de los alimentos.



Pregunta: ¿Las personas con diabetes pueden consumir azúcares?

Respuesta: Sí, con moderación. Los azúcares son un tipo de carbohidratos que cuentan como parte del total de gramos de carbohidratos. Los alimentos y bebidas tales como leche, fruta y verduras con almidón (como las arvejas o chícharos, el maíz y las papas) que tienen azúcares naturales le brindan más que solo calorías. También contienen nutrientes de gran valor.

ELECCIONES SALUDABLES: CÓMO EMPEZAR

COMA ESTOS ALIMENTOS CON MÁS FRECUENCIA		LIMITE ESTOS ALIMENTOS	
VERDURAS SIN ALMIDÓN	hojas verdes, ejotes verdes (<i>green beans</i>), pepinos, zanahorias, coliflor, coles de Bruselas, etc	AZÚCAR AGREGADA	golosinas, bebidas con calorías, productos de panadería y pastelería y postres
PROTEÍNAS SIN GRASA	pescado (salmón, atún, bacalao, bagre, sardinas, trucha, etc.), pollo, pavo, huevos, frutos secos y alimentos de soja	CARNES CON ALTO CONTENIDO DE GRASA	carne de res, la piel de las aves, costillas, tocino, longanizas, salchichas, fiambres y carnes procesadas (como el salame y la mortadela tipo <i>bologna</i>)
GRASAS SALUDABLES	aceites provenientes de plantas, como el aceite vegetal, de oliva o de canola	ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA SATURADA	mantequilla, manteca de cerdo, aceites tropicales (coco, palma), y postres
FRUTA	pequeña como una manzana, una naranja, un durazno o una pera	REFRIGERIOS SALADOS	papas fritas o papas fritas de bolsa (<i>chips</i>), pepinillos, sopa en lata y sal de mesa

APRENDA A LEER UNA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones saludables sobre lo que come y bebe.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Esta etiqueta muestra que una ración es 2/3 de taza. No obstante, tiene 8 raciones por recipiente. Si se come todo el recipiente, tendrá que multiplicar por 8 todos los valores para ver los totales correctos para todos los componentes.

La cantidad total de carbohidratos toma en cuenta los azúcares y la fibra. Si está contando carbohidratos, este es el número al que debe prestar atención.



Lo que come, el nivel de actividad que realiza y los medicamentos que toma funcionan en conjunto para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de cuidado de la diabetes. La alimentación saludable tiene un gran impacto en el manejo de su diabetes y tiene que ver con destrezas importantes tales como medir los alimentos para familiarizarse con las porciones, determinar el tamaño correcto de sus porciones, leer las etiquetas, coordinar los horarios de alimentos y toma de medicamentos y tener en cuenta o contar los carbohidratos que consume para entender mejor su impacto en el nivel de glucosa en la sangre.

Los servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) enseñan estas destrezas a sus participantes. Los dietistas o nutricionistas registrados también tienen estos conocimientos y pueden ayudarlo. Pídale a su equipo de atención médica una remisión para poder crear su pro-pio plan personalizado de alimentación saludable a fin de manejar su diabetes de la mejor manera. ¡Usted lo merece!