

Primeros pasos en la planificación de las comidas

Llevar una vida sana con diabetes no significa que no pueda comer sus comidas favoritas. Algunos cambios bien planificados pueden hacer una gran diferencia en el control de su diabetes, y eso significa que ¡usted se sentirá mejor que nunca! Para estar saludable con diabetes:

Sea constante - trate de comer más o menos la misma cantidad de comida a más o menos la misma hora cada día. Su cuerpo funciona mejor con tres comidas al día, y un par de pequeños bocadillos entre comidas. La mayoría de la gente piensa que un bocadillo pequeño en la noche es una buena idea.

Manténgase delgado - con solamente perder algunos kilos los niveles de glucosa en sangre pueden mejorar. Puede perder peso si come más frutas y vegetales y reduce el consumo de comidas con alto contenido de grasas y las frituras. También es importante hacer más actividad física.

Sea sabio con los carbohidratos - Las comidas azucaradas y almidonadas contienen carbohidratos. Los carbohidratos se digieren para formar glucosa en la sangre. Los carbohidratos son una parte importante de una dieta saludable, pero **muchos** carbohidratos pueden subir los niveles de glucosa en sangre. A continuación hay algunas reglas simples:

- Reduzca la cantidad de comidas azucaradas, tales como las bebidas gaseosas, caramelos y postres. Estas comidas le proveen muchos carbohidratos con muy poca nutrición. Las gaseosas sin azúcar, las bebidas no alcohólicas y té frío sin azúcar, la gelatina sin azúcar, y los caramelos sin azúcar pueden no tener mucha nutrición pero tampoco aumentan los niveles de glucosa en sangre.
- No se recomiendan las dietas bajas en carbohidratos para la diabetes. Sin embargo, los alimentos como el pan, la pasta, las papas y el arroz deben ser consumidos con moderación. Las frutas, algunos vegetales y la leche también tienen carbohidratos, pero aun así deben ser parte de un plan de alimentación saludable. Revise "El Método del plato" para ver cómo sería una ración moderada de estos alimentos.
- Algunos carbohidratos son mejores que otros. Los panes y cereales integrales, el arroz integral, los granos, vegetales y frutas enteras (en lugar de jugos) son más nutritivos y mejores para el control de su glucosa.

Consuma menos grasa - consumir comidas bajas en grasa puede ayudarlo a perder peso y reducir los niveles de colesterol. escoja proteínas sin grasa como el pollo sin piel, el cerdo magro, carne de res sin grasa, queso semi graso, granos secos y fiambres con bajo contenido de grasa. Hornee, ase o saltee las comidas en lugar de freírlas en grasa. Compre



leche 1% o descremada y productos lácteos con bajo contenido de grasas. Utilice grasas más saludables como aceites líquidos (de oliva, de canola, etc.) y productos derivados de los distintos tipos de nueces (mantequilla de maní, nueces y aceites de nueces).

Sea sabio con el sodio— muchas personas con diabetes también sufren de hipertensión. Tenga cuidado con la cantidad de sal que consume y escoja comidas frescas en lugar de comidas enlatadas, siempre que sea posible. También enjuague la comida enlatada, añada más agua a la sopa enlatada y utilice hierbas para dar sabor a las comidas, en lugar de poner sal.