

Terapia de nutrición médica para la diabetes



En una persona con diabetes, el azúcar (hidrato de carbono) no es capaz de entrar adecuadamente en las células y en su lugar se acumula en la sangre. Estos altos niveles de azúcar en la sangre son perjudiciales para el cuerpo. Debido a esto, es importante controlar la ingesta de alimentos que contienen carbohidratos para evitar azúcares en la sangre consistentemente altos.

Alimentos que contienen carbohidratos

- Panes, pasta, tortillas
- Papas fritas
- Arroz, quinua y otros granos
- Cereales
- Papas, elote, chícharos
- Frutas y jugo
- Leche, leche no láctea, y el yogur
- Frijoles
- Dulces y pasteles

Tiempo de comida

Al igual que es importante prestar atención a lo que está comiendo, también es importante prestar atención a cuando usted está comiendo. Difundir carbohidratos durante todo el día y tener una ingesta constante de comidas y meriendas ayudará a evitar grandes oscilaciones en los niveles de azúcar en la sangre. Es aconsejable tener una pequeña comida o merienda cada 3-4 horas durante todo el día.

Tamaños de porción general

Aunque es importante controlar el tamaño de las porciones de carbohidratos que contienen alimentos, los carbohidratos siguen siendo una parte muy importante de nuestra dieta. No elimine los carbohidratos por completo, pero aprende a consumirlos con moderación.

Trate de comer _____ gramos de carbohidratos en las comidas y _____ gramos de carbohidratos para las meriendas.

1 porción = 15 gramos

Granos & Almidones

- 1 rebanada de pan
- 1 tortilla pequeña (maíz o harina)
- 1/2 hamburguesa o bollo de salchicha
- 3/4 taza de cereal frío
- 1/2 taza de harina de avena cocida
- 1/3 taza de arroz cocido o pasta
- 1/2 taza de frijoles, chícharos, elote, papas
- 3 tazas de palomitas de maíz
- 3/4 oz pretzels o patatas fritas
- 1 taza de leche o leche de soja
- 2/3 taza de yogur sin grasa, sin azúcar

Fruta

- 1 pequeña pieza de fruta (aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis)
- 1/2 taza de fruta enlatada o congelada
- 2 cucharada de fruta seca
- 1 taza de melón o bayas
- 1/2 taza 100% jugo de fruta

Condimentos & Postres

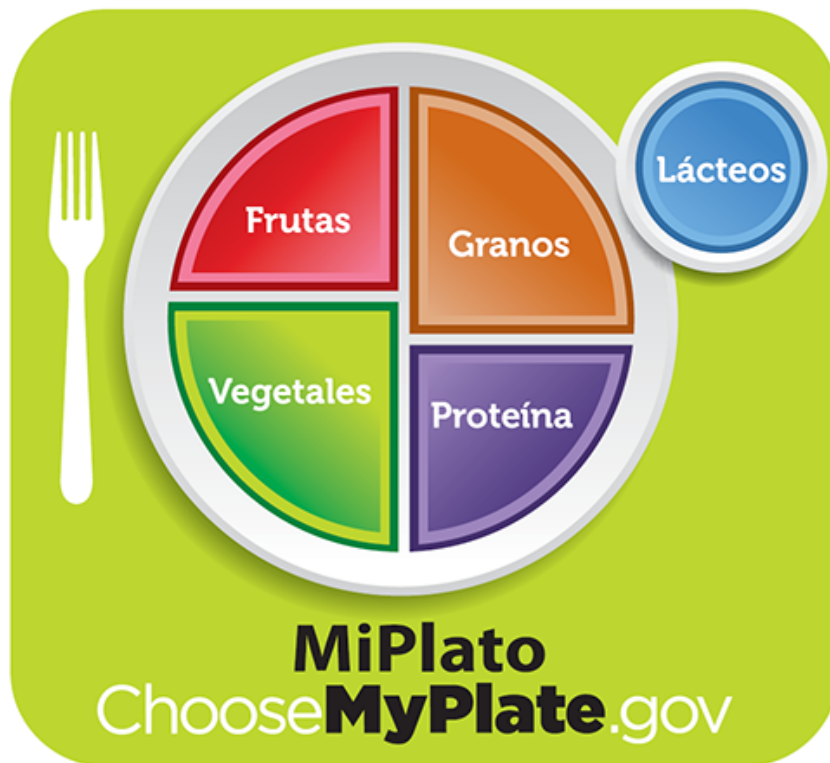
- 1 cucharada de mermelada, jalea, miel
- 1 cucharada de sirope
- 1/2 taza de helado o yogur congelado
- 2 galletas pequeñas (por ejemplo: tamaño de galleta Oreo)

Ideas de bocadillos

- Tiras de queso
- 1/4 de taza de nueces o trail mix
- Hummus & vegetables (por ejemplo: zanahorias, pepino, brócoli, apio)
- Manzana con crema de cacahuete
- Galleta de grano entero y guacamoleo

Platano
Fresas
Naranja
Manzana

Lechuga
Tomate
Coliflor
Pepitas
Cebolla
Aguacate



Arroz
Papas
Maiz
Tortillas
Pan
Cereal
Pasta

Carne de peurco
Carne de res
Pescado
Huevos
Pollo
Yogur

Otros consejos para el control de la diabetes

- Elija productos integrales sobre grano reginado o blanco
- Concéntrese en llenar 1/2 de su plato con verduras sin almidón. Estos son altos en fibra y bajos en carbohidratos
- Limite los alimentos ricos en grasas saturadas (mantequilla, pasteles, trozos de carne, alimentos fritos)
- Evite los alimentos con grasa trans (busque "hidrogenado" en la lista de ingredientes)