

### ¿Qué puedo comer?

Muchas personas creen que, cuando se tiene diabetes, se necesita una dieta especial. Sin embargo, la dieta para personas con diabetes es una dieta saludable, agradable y adecuada para toda la familia. Es importante saber qué puede comer y de qué manera los diferentes alimentos afectan su cuerpo. Si bien los alimentos no son el único factor que aumenta el nivel de glucosa, sus opciones de alimentos tienen un impacto significativo sobre la glucosa, el colesterol, la presión arterial y, por supuesto, la salud en general.

Este cuadernillo trata los principios básicos de la buena nutrición. Para obtener un plan personalizado, consulte con un dietista instructor certificado en diabetes, o comuníquese con el **Center for Diabetes Services al (415) 600-0506**.

### ¿Qué alimentos se transforman en glucosa?

Los carbohidratos se transforman en glucosa. Los azúcares y los almidones son carbohidratos presentes en nuestra dieta. Estos alimentos son nuestra principal fuente de energía. Una cantidad excesiva de carbohidratos en la dieta puede aumentar demasiado sus niveles de glucosa en sangre. Es importante limitar la ingesta total de carbohidratos en cada comida.

### ¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos que contienen carbohidratos?

Arroz	Frutas	Pretzels/palomitas de maíz	Papa*
Lentejas	Jugos de fruta	Pastas/fideos	Camotes*
Frijoles secos	Azúcar/miel	Galletas	Arvejas*
Leche	Postres	Pan	Maíz*
Yogur	Refrescos	Cereales	Frijoles blancos*

\*Estas verduras contienen almidón y aumentan la glucosa en sangre.

Nota: se aconseja consumir las opciones de alimentos con un alto contenido de fibra (por ejemplo, panes y cereales integrales; frutas y verduras frescas; frijoles y legumbres).

## Recomendaciones nutricionales generales

- Incluya carbohidratos en todas las comidas y refrigerios. Asegúrese de distribuir su ingesta de carbohidratos en forma pareja durante todo el día.
- No se salte comidas. Distribuir los alimentos en forma pareja ayuda a evitar los niveles altos y bajos de glucosa en sangre.
- Haga 3 comidas por día, más los refrigerios necesarios. Comer a intervalos regulares ayuda a controlar el hambre y evita comer en exceso en la siguiente comida.
- Programe su ingesta de alimentos en función de sus medicamentos para la diabetes.

## ¿Qué otras cosas puedo hacer para mejorar mi alimentación saludable?

1. **Haga una dieta bien equilibrada con diversos tipos de alimentos en cada comida:** por ejemplo, no existe un límite con respecto a las verduras y las ensaladas verdes. Estos alimentos sacian, son nutritivos y aumentan muy poco el nivel de glucosa en sangre. Además, asegúrese de incluir cantidades moderadas de proteínas con bajo contenido de grasas. Las proteínas ayudan a controlar el hambre entre las comidas.

### Ejemplos de alimentos que contienen proteínas:

- **Carne de ave:** pollo o pavo (carne blanca, sin piel).
  - **Pescado:** bacalao, platija, trucha, atún, salmón, bagre, sardinas.
  - **Cordero:** asado, chuletas, pata.
  - **Mariscos:** almejas, cangrejo, langosta, ostiones, camarones.
  - **Carne de res:** filete de lomo, del cuarto trasero o bistec de cadera, carne magra picada.
  - **Otros:** claras de huevo, queso cottage con bajo contenido de grasas, quesos (menos de 3 gramos de grasa por onza), tofu, frijoles y lentejas secos.
  - **Proteínas alternativas:** frutos secos, mantequilla de frutos secos (Nota: estas fuentes tienen un alto contenido de grasas).
2. **Limite su ingesta de grasas, en especial las grasas de origen animal:** las grasas no aumentan el nivel de glucosa en sangre, pero pueden provocar sobrepeso. El exceso de peso corporal puede aumentar el nivel de glucosa en sangre. Una dieta con alto contenido de grasas también aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca.

**Alimentos con alto contenido de grasas**

Carnes con alto contenido de grasas	Piel de carne de ave	Papas fritas
Salchichas, fiambres	Galletas	Leche entera
Todo tipo de alimentos fritos	Frijoles refritos	Quesos
Productos de repostería, galletas dulces		

**Alimentos con grasas agregadas**

Mantequilla, margarina	Queso crema	Crema, mezcla de crema y leche en partes iguales
Aderezos para ensaladas, aceite	Salsas gravy, salsas con crema	Crema agria

**Consuma grasas saludables:** no busque seguir una dieta “sin contenido graso”. Una pequeña cantidad de grasas en cada comida hace que sea más sabrosa y ayuda a controlar el hambre entre las comidas. Elija grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva, el aceite de cacahuate, el aceite de canola, las aceitunas, los frutos secos, las semillas y el aguacate.

- Tenga cuidado con el alcohol:** beba alcohol solo cuando su diabetes esté controlada y si lo aprueba su proveedor de cuidados de la salud. Beba con moderación, no más de una bebida un par de veces por semana, y nunca con el estómago vacío. El alcohol puede interferir con algunos medicamentos para la diabetes y con la insulina, y puede ponerle en riesgo de tener un nivel de glucosa bajo.
- Reduzca la ingesta de sodio:** una dieta con bajo contenido de sodio puede ayudar a controlar su presión arterial. Cuídese de los alimentos con alto contenido de sodio, como productos enlatados, curados o en escabeche y condimentos (salsa de soya, sal de ajo). Un producto “con bajo contenido de sodio” tiene menos de 140 mg de sodio por porción. La American Heart Association recomienda consumir menos de 2,300 mg de sodio total por día.

---

Producido por Center for Patient and Community Education, en asociación con el personal y los médicos de California Pacific Medical Center. Última actualización: 3/09

© 2001 - 2009 California Pacific Medical Center

Financiado por: una generosa donación de Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation.

Nota: esta información no tiene por objeto reemplazar ninguna información ni asesoramiento médico personal que usted obtenga directamente de su(s) médico(s). Si tiene alguna pregunta acerca de esta información, como los riesgos o beneficios del tratamiento mencionado, consulte a su(s) médico(s).