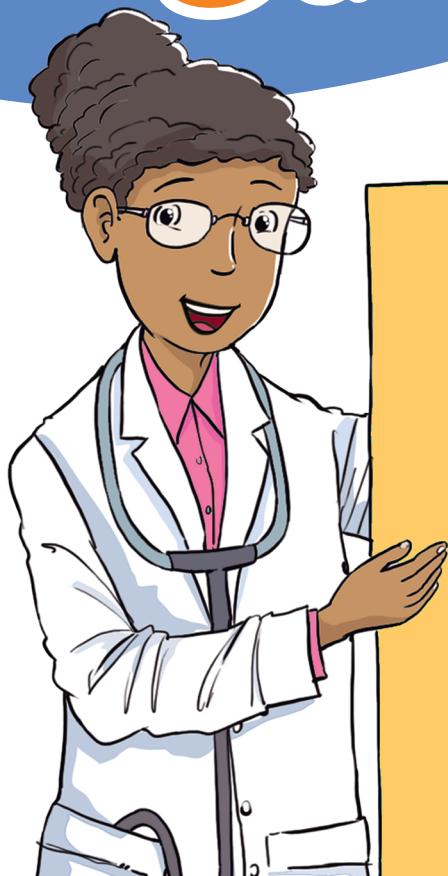


El plato Saludable



INTRODUCCIÓN:

La Casa de la Diabetes es un Centro Médico Integral para personas con Diabetes, sus familias y público en general.

Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de la población que padecen, desean prevenir o corren el riesgo de tener diabetes incentivando un estilo de vida saludable.

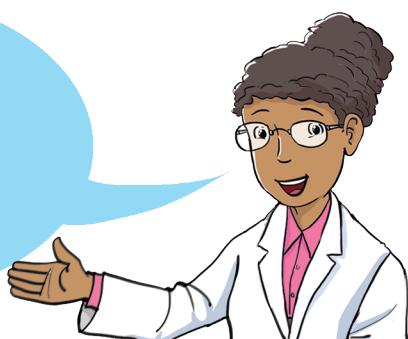


¿Qué es una comida saludable?



Las comidas saludables son una mezcla de alimentos que deben ser nutritivos, equilibrados y suficientes incorporando:

Frutas
Verduras
Cereales
Carnes magras
Grasas saludables

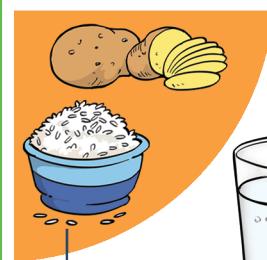
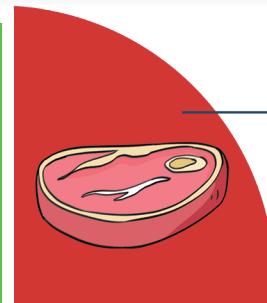
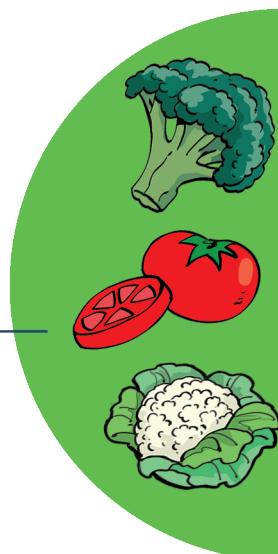


¿Qué es el plato saludable?

El plato saludable es un método práctico, educativo y efectivo para aprender sobre el consumo adecuado de las porciones de los alimentos.

Guía para el plato saludable

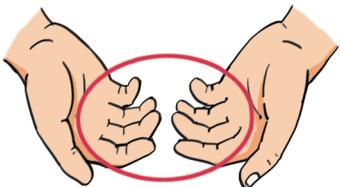
Estos alimentos aportan proteínas.
Las carnes deben ser magras (sin grasa)
y la cocción al jugo, a la plancha, al horno
y evitar consumirlas fritas.



Estos alimentos aportan
vitaminas, minerales, fibra.

Estos alimentos aportan carbohidratos.
Controle las porciones de almidones
consumidos en cada tiempo de comida.

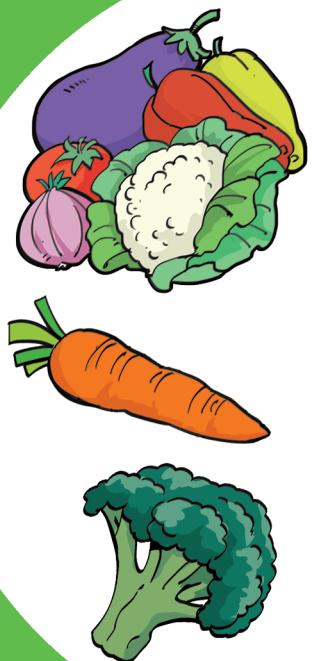
EL PLATO S



Brócoli
Tomate riñón
Zanahoria cruda rallada
Pimiento
Vainita
coliflor
pepino
Rábano
Lechuga, col

1 Porción equivale:
 $\frac{1}{2}$ taza de vegetales cocidos
o
1 taza de vegetales crudos

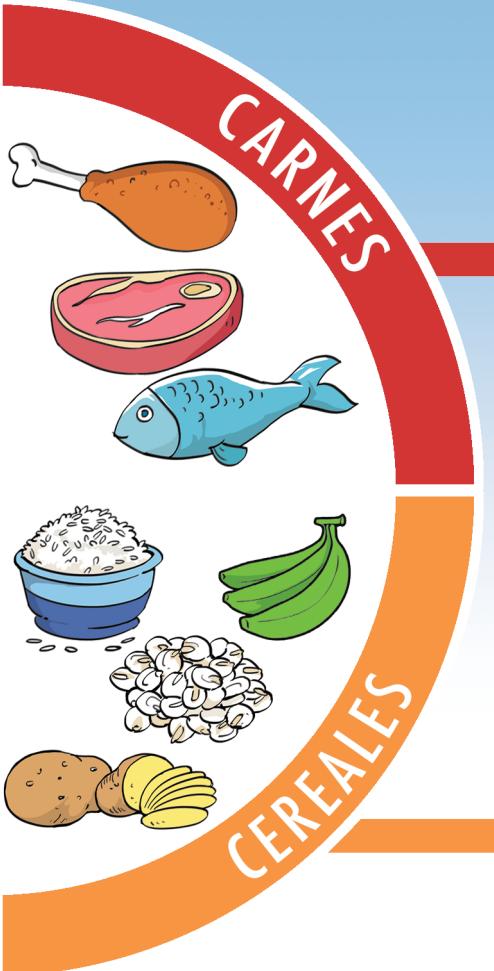
VEGETALES



Mora	3/4 taza
Papaya	1 taza
Sandía	1 taza
Durazno	1 mediano
Manzana	1 pequeña
Naranja	1 mediana
Naranjilla	2 unidades
Piña	1 rodaja de 1 cm de ancho
Guineo	1/2 unidad



ALUDABLE



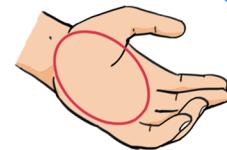
Carnes rojas

Aves sin piel

Pescado

Embutidos jamón 1 rodaja
bajos en grasa y sal

Huevo 1 unidad



Papa 1 mediana

Yuca 1 pedazo pequeño

Mote cocido 1/2 taza

Verde/maduro 1/2 pequeño

Arroz cocido 1/2 taza

Tallarines 1/2 taza

Recuerde, agregue grasa saludable a sus preparaciones por ejemplo:

1 cdta de aceite de oliva o girasol

1 tajada de aguacate

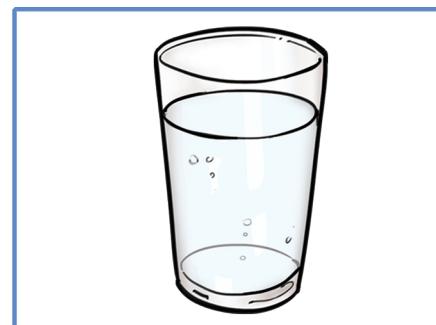
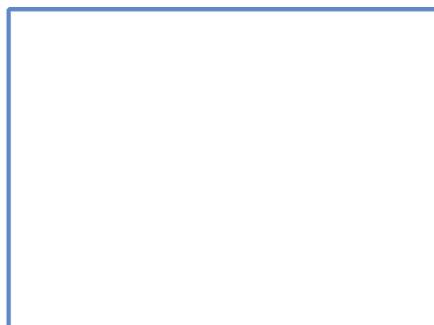
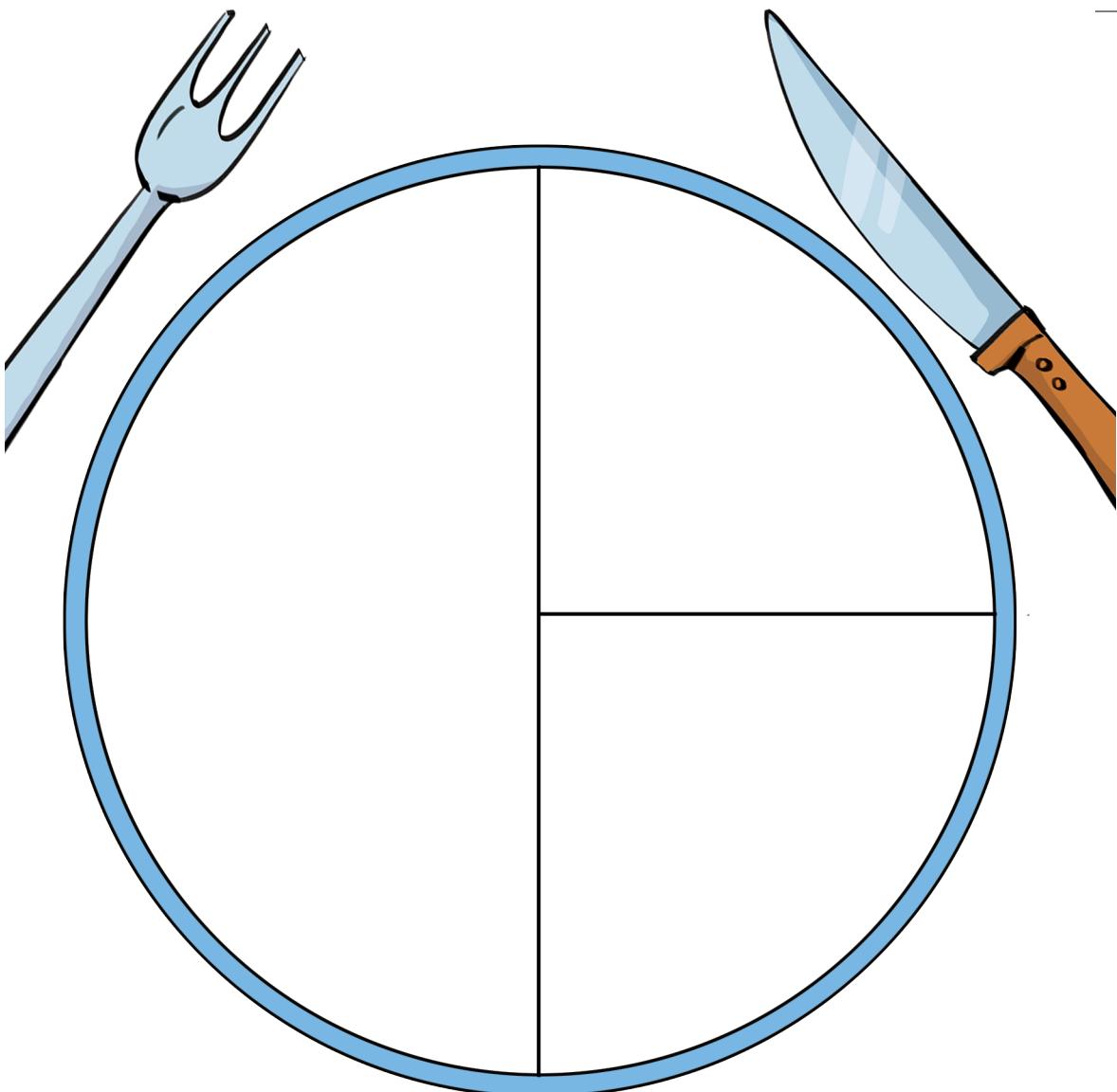
1 puñado de nueces



Crea tu plato saludable

Escoje tus alimentos preferidos
que se encuentran en el desprendible
combinalos y crea tu plato saludable!





Niveles de diagnóstico para diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica causada porque el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la utiliza adecuadamente.

Valores normales:

Glucemia en ayunas (mg/dl)	< 100 mg/dl (5.0 –7.2 mmol/l)
Glucosa después de comer	< 180 mg/dl (<10.0 mmol/l)
HbA1C (%)	< 7.0%
Colesterol total (mg/dl)	150 –200 mg/dl
Presión arterial	< 120/80 mmHg
Colesterol LDL	50 –160 mg/dl
Triglicéridos	40 –165 mg/dl
Colesterol HDL	35 – 65 mg/dl

GLUCOSA CONTROLADA

	Glucosa en ayunas	Glucosa 2 horas después de comer	Hemoglobina glicosilada (HbA1c)
DEBE MEJORAR	101–120 mg/dl	141–180 mg/dl	7,1%
BUENO	70 – 100 mg/dl	140 mg/dl	6,5 % - 7%

Plan de atención:

	Período
Médico	Cada 3 meses
Nutrición	3 vez al año
Terapia física	3 vez al año
Psicología	3 vez al año
Podología	3 veces al año
Oftalmólogo	1 vez al año