

La pirámide alimentaria para la diabetes:

componentes básicos para el control de la diabetes

Seguir las sugerencias de la Pirámide alimentaria para la diabetes es una buena manera de asegurarse de que su dieta sea saludable.

Converse con su proveedor de atención médica o nutricionista sobre cómo planificar una dieta adecuada para usted.

Una dieta saludable es una parte muy importante del control de la diabetes. Pero muchas personas con diabetes necesitan ayuda para aprender a comer de manera más saludable. Ahí es donde la Pirámide alimentaria para la diabetes puede hacer la diferencia.

La Pirámide alimentaria para la diabetes le puede ayudar de la siguiente manera:

- Clasifica los alimentos en 6 grupos. Los grupos de alimentos en la punta de la pirámide son más pequeños. Esto significa que usted debe comer menos cantidad de esos alimentos. Los grupos de la base son más grandes. Esto significa que usted debe comer mayor cantidad de esos alimentos.
- Se asegura de que sus carbohidratos estén balanceados entre todos los grupos de alimentos.
 - Los carbohidratos provienen de muchos de los alimentos que usted consume. Los azúcares, almidones y la fibra son carbohidratos. Su cuerpo descompone los carbohidratos y los usa como fuente de energía. Los carbohidratos buenos provienen de las verduras, los granos integrales y las frutas. Los carbohidratos malos provienen de los alimentos que están cerca de la punta de la pirámide, como los dulces, las galletas dulces y saladas.
 - Si usted no balancea los carbohidratos, es posible que su glucemia se eleve demasiado. Tiene que vigilar su glucemia para mantener su diabetes bajo control.
- Además le dice cuántas porciones de cada tipo de alimento debe consumir cada día.
 - Por ejemplo, debe consumir de 2 a 4 porciones de frutas al día. Le da una gama de porciones porque todos somos distintos. El número de porciones que es adecuado para usted podría no serlo para otra persona. Todo depende de sus metas para la diabetes, sus necesidades de calorías y nutrientes y su estilo de vida.

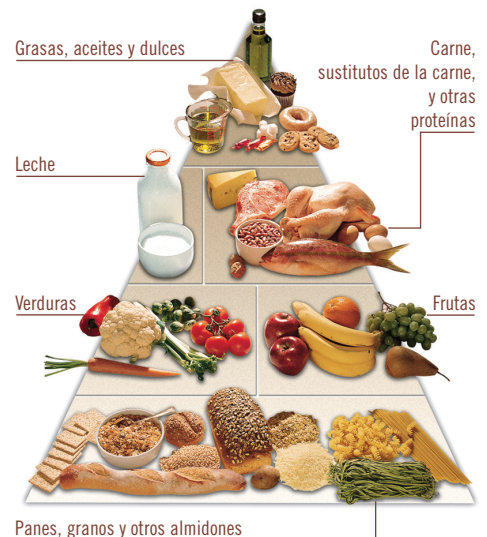
El grupo de los panes, granos y otros almidones: 6 a 11 porciones al día

Este grupo incluye alimentos que están hechos de trigo, centeno y avena. Las verduras que contienen almidón como las papas, los guisantes (arvejas, chícharos) y el maíz también están en este grupo. Estos alimentos contienen carbohidratos que el cuerpo usa como fuente de energía.

Ejemplos de tamaño de las porciones:

- 1 rebanada de pan
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- $\frac{1}{3}$ taza de arroz o pasta
- $\frac{1}{4}$ (1 onza) de una rosquilla (bagel)
- $\frac{3}{4}$ taza de cereal seco
- $\frac{1}{2}$ taza de papas, guisantes (arvejas, chícharos), frijoles o maíz

Cuando coma granos, elija versiones integrales. Los granos integrales son muy saludables. Contienen más fibra, vitaminas y minerales que los granos procesados. Si no se trata de grano integral, usted corre el riesgo de que su glucemia se eleve más.



El grupo de las verduras: 3 a 5 porciones al día

Las verduras tienen bajo contenido de grasas y calorías. Le proporcionan al cuerpo vitaminas, minerales y fibra.

Estos son ejemplos de alimentos en este grupo:

- Lechuga
- Zanahorias
- Tomates
- Pepinos
- Brócoli

El tamaño de una porción equivale a 1 taza de verduras crudas o ½ taza de verduras cocidas.

El grupo de las frutas: 2 a 4 porciones al día

Las frutas contienen carbohidratos y están cargadas de vitaminas, minerales y fibra.

Estos son ejemplos de alimentos en este grupo:

- Manzanas
- Fresas
- Uvas
- Sandía
- Naranjas

Las porciones en este grupo incluyen:

- ½ taza de fruta enlatada
- 1 fruta entera pequeña, como una manzana o una naranja
- 1 taza de melón
- 1 ¼ taza de fresas enteras

El grupo de los lácteos: 2 a 3 porciones al día

Los productos lácteos le proporcionan proteína, calcio y vitaminas. Es una buena idea que elija alimentos del grupo de los lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa.

Las porciones en este grupo incluyen:

- 1 taza de leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido (1%) de grasa
- 1 taza de yogur

El grupo de la carne, sustitutos de la carne y otras proteínas: 4 a 6 onzas al día

Este grupo es importante porque le proporciona las proteínas que necesita para mantenerse sano. Debe elegir carnes magras y proteínas con bajo contenido de grasa y consumir porciones pequeñas.

Estos son ejemplos de alimentos en este grupo:

- Carne de vaca
- Huevos
- Pollo
- Frijoles secos
- Pavo
- Queso
- Pescado
- Tofu

El grupo de las grasas, los aceites y dulces

Este grupo incluye alimentos como las hojuelas de papas fritas, los dulces, las galletas, los pasteles y aceites. Estos tipos de alimentos contienen mucha grasa o azúcar. Si consume cualquiera de estos alimentos, que sea en porciones muy pequeñas.

Las porciones en este grupo incluyen:

- ½ taza de helado
- 1 mollete (muffini) o magdalena (cupcake)
- 2 galletas dulces pequeñas
- 4 onzas de vino

Consumir los alimentos adecuados y en cantidades adecuadas puede ayudarle a controlar mejor su enfermedad.

Para obtener más información, visite MerckSource™ en www.mercksource.com.

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes son lo primero



Copyright © 2006 de Merck & Co., Inc.
Todos los derechos reservados.

20607428(40)-12/06-HMS

Impreso en los EE.UU.
Mínimo de 10% de papel reciclado ♻