

# Alimentación y diabetes:

una mejor alimentación para un mejor control

## Consejos alimentarios

Evite los dulces, como los caramelos, las tartas, los pasteles y las bebidas gaseosas.

A la hora del postre, elija frutas frescas.

Controle la cantidad de alimentos con almidón (pan, pastas, arroz y papas) que consume. El almidón se transforma en azúcar en la sangre.

Elija almidones integrales, como el arroz integral o el pan de trigo integral siempre que sea posible.

Evite las comidas grasas como los alimentos fritos o cremosos.

Opte por las carnes magras o el pescado y las verduras frescas.

Lea las etiquetas de los alimentos.

Preste atención a los otros nombres del azúcar, como jarabe de maíz, glucosa, sucrosa y fructuosa. Si estos nombres se encuentran al inicio o cerca del inicio de la lista de ingredientes, debe evitar consumir estos alimentos.

### ¿Por qué es tan importante mi alimentación?

Como toda persona con diabetes, su principal objetivo de salud es mantener su glucemia (azúcar en sangre) en un nivel estable y saludable. Controlar su alimentación, y bajar de peso si es necesario, son 2 de las formas más importantes para alcanzar su meta.

Incluso si necesita insulina u otros medicamentos para controlar la diabetes, alimentarse correctamente es muy importante. Una dieta saludable podría ayudarle a controlar mejor su glucemia con menos medicamentos. Además, una dieta saludable puede ayudarle a disminuir el riesgo de sufrir trastornos graves como un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Estos problemas son más comunes en las personas con diabetes. Hable con su profesional de atención médica antes de realizar cambios en su dieta o medicación.

### ¿En qué consiste una dieta saludable para mí?

Su profesional de atención médica o nutricionista trabajará junto a usted para elaborar un plan que se adapte a sus necesidades. Un plan personalizado le ayudará a cumplir con sus objetivos de salud. Debe incluir muchas de las comidas que le gustan y adaptarse a sus horarios.

Para ayudarle a cumplir con éxito sus objetivos, todo plan debería incluir estas 4 claves para una dieta saludable:

#### Los ALIMENTOS ADECUADOS...

Las comidas que elige pueden tener un efecto sobre cómo funciona su organismo y cómo se siente. Debe controlar la cantidad de azúcar que consume. El azúcar viene de varias formas diferentes. Entre éstas se incluyen los alimentos azucarados (caramelos o frutas), los granos (pan, pastas y arroz) y las verduras con almidón (papas).

Muchas de las personas con diabetes controlan su glucemia contando y equilibrando los gramos de carbohidratos a lo largo del día. Esto se conoce como conteo de carbohidratos. El número de gramos de carbohidratos aparece impreso en las etiquetas de los alimentos. Su nutricionista puede darle una cifra meta de gramos de carbohidratos para cada día y cada comida.





## Antes de la cita

con su profesional de atención médica, utilice un diario de alimentación para realizar un seguimiento de lo que come.

### En los MOMENTOS ADECUADOS...

Elegir el tipo adecuado de alimentos en el momento adecuado del día es esencial para mantener su glucemia bajo control. Por lo general es mejor consumir pequeñas cantidades de alimentos cada 3 ó 4 horas en vez de 1 ó 2 comidas abundantes por día.

### En las CANTIDADES ADECUADAS...

La mayoría de las comidas estarán permitidas. Con el permiso de su profesional de atención médica, usted podría incluso disfrutar de un pequeña porción de pastel o de una bocha de helado algunas veces. Pero debe aprender qué cantidad debe comer de qué tipos de alimentos. Esto significa que debe conocer el tamaño de las porciones; y saber cuántas porciones debería consumir por día.

### Y en la MEDIDA JUSTA

Para ayudarle a mantener estable su glucemia, sus comidas deberían combinar de forma equilibrada pequeñas cantidades de alimentos con almidón con porciones de proteínas y verduras. Usted debería intentar equilibrar los alimentos en su plato de la siguiente manera:

- $\frac{1}{4}$  de su plato debe contener granos o alimentos con almidón, como arroz o pastas
- $\frac{1}{4}$  de su plato debe contener proteínas, como carne magra de pollo o un bistec
- $\frac{1}{2}$  de su plato debe contener verduras, como brócoli, zanahorias o ensalada

## ¿Esto significa que no puedo comer las comidas que me gustan?

Buenas noticias: usted puede realizar cambios saludables en su alimentación y aun así incluir los alimentos que le gustan a usted y a su familia. Pídale a su profesional de atención médica o nutricionista que le ayude a planificar comidas y meriendas que toda su familia pueda disfrutar. Cuidándose a sí mismo también puede ayudar a proteger la salud de su familia.

## ¿Cómo empiezo?

Lo mejor que puede hacer es concertar una cita con su profesional de atención médica o nutricionista. Antes de su visita, utilice un diario de alimentación para llevar un control de lo que come. Intente llevar el registro durante un mínimo de 2 semanas. Esto le ayudará a trabajar en conjunto en la elaboración de un plan de alimentación saludable que usted pueda cumplir.



Para obtener más información, visite MerckSource™ en [www.mercksource.com](http://www.mercksource.com).

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

Donde los pacientes  
tienen prioridad



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

20607428(29)-12/06-HMS

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