

Consuma menos grasas saturadas y trans en los alimentos:

- Use menos mantequilla, margarina, manteca, aceite y mayonesa
- Use menos aderezos, trate de usar versiones bajas en grasa o sin grasa
- Use menos salsas cremosas, crema agria y queso crema

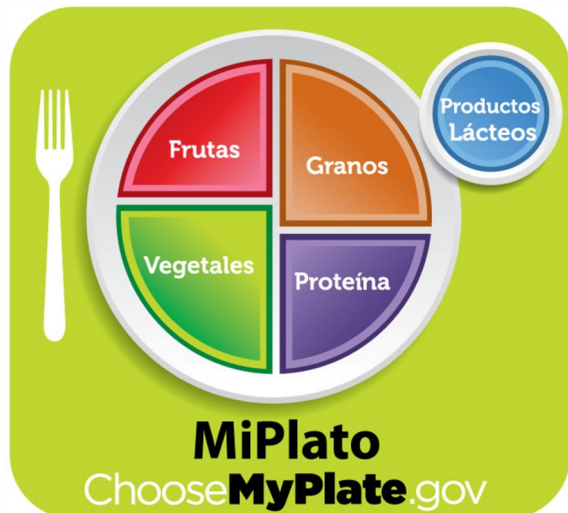
Alimentarse con menos grasas saturadas y trans en las comidas:

- Consuma menos alimentos fritos
- Consuma menos salchicha, tocino y otras carnes altas en grasas
- Consuma carnes magras: de res, cerdo y pollo sin la piel; prepárelas a la parrilla, a la plancha, asada, al horno u otros métodos que use menos grasa
- Consuma leche baja en grasa (1%) o sin grasa

Consuma menos sal en los alimentos.

Hasta que consulte un dietista, obtenga más información en:

<http://www.choosemyplate.gov/en->



Un ejemplo de dieta de 1600 calorías:

Necesita cada día 5 onzas de granos; la mitad, en granos enteros

- En el desayuno: media taza de avena
- Un bocadillo (2 rebanadas de pan integral) para el almuerzo
- Para cenar, una taza de pasta o fideo cocida

Dos tazas de verduras y vegetales diarias

- Trozos de apio y zanahoria para almorzar
- Con la cena: media taza de salsa de tomate con el pasta o fideo, y dos tazas de ensalada

Una taza y media de frutas cada día

- Media toronja mediana, con el desayuno
- Un plátano pequeño en el almuerzo
- Diez y seis uvas con la cena

Tres tazas de leche por día

- Una taza de leche descremada o con 1% de grasa con el desayuno
- Una rebanada de queso Americano para el sándwich en el almuerzo
- Una taza de yogurt bajo en grasa y sin azúcar, como botana por la noche

Cinco onzas de carne y frijol o habas

- Doce almendras con el desayuno
- Dos onzas de pavo rebanado, en el sándwich del almuerzo
- Dos onzas de albóndigas con la salsa y pasta en la cena

Use grasas, aceites y dulces esporádicamente

- Dos cucharadas de aderezo para la ensalada hecho en casa con limón, miel, aceita y agua

¿CÓMO CONSEGUIR UN DIETISTA?

- Pregunte a su médico por un referido a un Dietista Registrado (R.D.), preferiblemente uno que sea Educador Certificado de Diabetes (CDE)
- Contacte la Asociación Americana de la Diabetes (702) 369-9995.
- Haga una cita con un Dietista Registrado en la División of Nutrición Médica, de la Universidad de Nevada: en Reno, al (775) 784-4474; en Las Vegas, al (702) 992-6888.
- Comuníquese directamente con Universidad de Nevada Extensión Cooperativa, en Reno al (775) 784-4848, o en Las Vegas al (702) 222-3130.
- Llame a la Academy of Nutrition and Dietetics, al (800) 877-1600 x5000 o a www.eatright.org/programs/rdfinder.

Información preparada por:

Carolyn Leontos, M.S., R.D., C.D.E.

Julie Plasencia, M.S., R.D.

Cooperative Extension

Universidad de Nevada

Para más información sobre otros temas, visítenos en Internet:

www.unce.unr.edu

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física, orientación sexual, o la información genética en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.

Derechos reservados 2012 de la Universidad de Nevada Extensión Cooperativa.



**AN APPLE
A DAY**

Diabetes...

Mientras no haya consultado con un dietista



University of Nevada
Cooperative Extension

FS 06-33 (Revised 2012)

Preparado por la by Universidad de Nevada Extensión Cooperativa y la Universidad de Nevada Escuela de Medicina.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Diabetes es un término médico designado a un grupo de enfermedades donde los niveles de glucosa están altos. El cuerpo con diabetes no puede usar bien la energía que se produce al digerir los alimentos que comemos. A través de la digestión, los almidones, azúcares y otros nutrientes son convertidos en glucosa (la clase de azúcar usada para obtener energía). La sangre lleva la glucosa por todo el cuerpo. La insulina es una hormona producida por el páncreas y deja que la glucosa entre a las células para ser utilizada. Con diabetes, la glucosa no entra en las células por que no hay suficiente insulina, o no es utilizada bien. Si la glucosa no entra en las células, se acumula en la sangre, elevando los niveles de glucosa y esto causa diabetes.

¿EXISTE MÁS DE UNA CLASE DE DIABETES?

Hay dos tipos de diabetes: tipo 1 y tipo 2. En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina y estas personas deben inyectarse insulina a diario. Con diabetes tipo 2, el páncreas produce insulina pero no produce suficiente o el cuerpo no la utiliza bien. En algunos casos, diabetes del tipo 2 puede ser controlada con cambios de dieta y actividad física. A veces, pastillas e inyecciones de insulina son necesarias para mantener un nivel normal de glucosa en la sangre.

¿CONSUMIR MUCHA AZÚCAR PUEDE CAUSAR LA DIABETES?

No. Los alimentos altos en azúcar usualmente son altos en grasa y causan aumento de peso. Estar sobre peso aumenta el riesgo de desarrollar diabetes.

¿QUÉ ME PUEDE OCASIONAR TENER ALTOS NIVELES DE GLUCOSA?

Altos niveles de glucosa en la sangre pueden causar complicaciones graves. Es la mayor causa de enfermedades del corazón, problemas de vista y ceguera, fallo de los riñones y daño a los nervios.

La buena noticia es que usted puede aprender a controlar sus niveles de glucosa. Estudios médicos han demostrado que las complicaciones de diabetes pueden ser prevenidas, retrasadas o reducidas, si la persona con diabetes mantiene un nivel de glucosa normal. Su equipo médico puede enseñarle sobre alimentos, ejercicio, medicinas y pruebas necesarias para mantener los niveles de glucosa en la sangre controlados.

¿DEBO SEGUIR UNA DIETA PARA DIABÉTICOS?

Según las recomendaciones nutricionales de la Asociación Americana de la Diabetes, no hay una “dieta para diabéticos.” Muchas veces, personas con diabetes tienen alguna otra enfermedad que tomar en cuenta para planear los alimentos. Si tiene niveles altos de colesterol y de triglicéridos (tipos de grasa en la sangre) debe tomarlo en cuenta. Algunos necesitan bajar de peso y otros no. **¡Es muy importante que un dietista registrado personalice su plan de alimentos!**

¿ESTÁ BIEN HACER EJERCICIO?

El ejercicio regular es bueno para todos. El consejo para todos es: consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Empiece moderadamente, y aumente la actividad poco a poco. Por ejemplo, empiece caminando alrededor de la cuadra una vez y aumentar poco a poco hasta dar dos vueltas.

El ejercicio puede ser de gran ayuda para personas con diabetes tipo 2. Puede ayudar a mantener controlados los niveles de glucosa en la sangre, y reducir la necesidad de medicinas. A veces, si uno tiene sobrepeso y pierde peso, o si es perezoso e inicia un programa de ejercicios, bajan los niveles de glucosa y la necesidad de medicinas.



¿QUÉ SON LAS LISTAS DE INTERCAMBIO?

Las “listas de intercambio” son un método de planificar comidas, agrupándolas en seis categorías medidas para que las porciones de comida tengan un mismo valor nutricional. Hay una variedad de métodos nutricionales igualmente efectivos. **Lo importante es encontrar un método con el que usted pueda vivir a largo plazo y que le permita lograr los niveles normales de glucosa en la sangre.**

¿QUÉ TAL MI PESO?

Las personas con sobrepeso son más propensas a desarrollar diabetes de tipo 2. Si una persona con sobrepeso pierde un poco, los niveles de glucosa suelen bajar. A veces, perder diez a veinte libras es suficiente para controlar los niveles de glucosa. Recuerde, es más importante mantener la glucosa en la sangre normal que lograr un “peso ideal.” Propóngase a tener un peso razonable que pueda mantener.

¿QUÉ PUEDO COMER?

Las personas con diabetes deben comer una variedad de alimentos. Es importante que reparta sus alimentos en por lo menos tres comidas al día, siempre a la misma hora, y comer más o menos la misma cantidad, cada día.

Consuma alimentos con más granos enteros y altos en fibras:

- Pruebe productos integrales: pan cereal, galletas, arroz y fideos

Consuma al menos dos tazas de vegetales y 1½ tazas de fruta por día:

- Use frutas en cereales, o como botana
- Use vegetales crudos en un sándwich y una ensalada en el almuerzo o la cena
- Varíe cada semana su selección de verduras y vegetales verdes y anaranjados

Consuma menos azúcares y dulces:

- Trate refrescos de dieta
- Evite los jugos y bebidas de fruta, ponches, refrescos y bebidas deportivas