

Formas Saludables de Comer Carbohidratos con Diabetes

En la clase aprendió varias formas de comer saludable con diabetes. Comer la cantidad adecuada de carbohidratos le ayudará a mantenerse sano(a).

Use este folleto para:

1. Leer etiquetas alimenticias
2. Contar carbohidratos en cada comida
3. Prepare un plato saludable



“Tener diabetes fue muy espantoso al principio. No sabía cómo iba a dejar las papitas. Pero los consejos de la clase en realidad me ayudaron a comer más saludable. Aprendí que aún podía comer lo que me gusta. Solo que tengo que comer menos cantidades. Ahora me siento más en control y con confianza. Me siento yo misma otra vez.”

- Mary G.

Lea la etiqueta alimenticia

Éstas son las partes más importantes que tiene que revisar.

Aquí es donde puede encontrar la grasa saturada (grasa mala) en la etiqueta alimenticia.

Trate de mantener la grasa saturada en 5% o menos del valor diario.

Aquí es donde puede encontrar la grasa trans (grasa muy mala) en la etiqueta alimenticia.

Trate de mantener la grasa trans en 0 gramos.

Aquí es donde puede encontrar sodio (sal) en la etiqueta alimenticia.

Trate de mantener el sodio en 5% o menos del valor diario.

Aquí es donde puede encontrar los carbohidratos en la etiqueta alimenticia.

Una porción de carbohidratos = 15 gramos en total de carbohidratos.

- El azúcar ya es parte de esta cantidad.

Aquí es donde puede encontrar la fibra en la etiqueta alimenticia.

Intente como objetivo 10% o más del valor diario en fibra.

Nutrition Facts

Serving Size 172 g

Amount Per Serving

Calories 200 **Calories from Fat** 8

% Daily Value*

Total Fat 1g

Saturated Fat 0g 1%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 112 mg 4%

Total Carbohydrate 36g 12%

Dietary Fiber 11g 45%

Sugars 6g

Protein 13g

Vitamin A 1%

Vitamin C 1%

Calcium 4%

Iron 24%

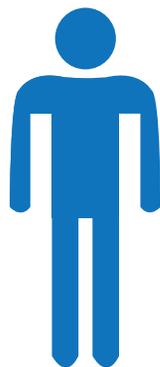
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Cuente carbohidratos en cada comida

- Contar los carbohidratos en cada comida le puede ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre, las calorías y el peso.
- 1 porción de carbohidratos se mide cada 15 gramos.
- Los hombres y las mujeres necesitan diferentes cantidades de carbohidratos.



*Las mujeres deberían comer entre 2 y 3 porciones de carbohidratos por comida. Eso es entre 30 y 40 gramos de carbohidratos.



*Los hombres deberían comer entre 3 y 4 porciones de carbohidratos por comida. Eso es entre 45 y 60 gramos de carbohidratos.

*Si usted está tratando de perder peso, use el número más bajo.

Ejemplos de 1 porción de carbohidratos (15 gramos):

Granos:
1 tortilla de maíz (6 pulgadas)
1 rebanada de pan
1/3 taza de arroz
1/2 taza de avena
1/3 taza de pasta
1/2 taza de frijoles pintos
Vegetales almidonados:
1/2 taza de chícharos
1/2 papa cocida
1/2 taza de sopa de vegetales
1/2 oreja de maíz
1 taza mixta de vegetales cocidos (maíz, chícharos, frijoles de lima, zanahorias, y ejotes)
Fruta:
1 manzana pequeña
1/2 plátano
1 taza de sandía cortada
1/2 taza de uvas (pequeña)
1/2 taza de puré de manzana
1/2 taza de mango
Lácteos:
1 taza de leche
6 onzas de yogurt bajo en grasa
1/2 taza de helado de vainilla

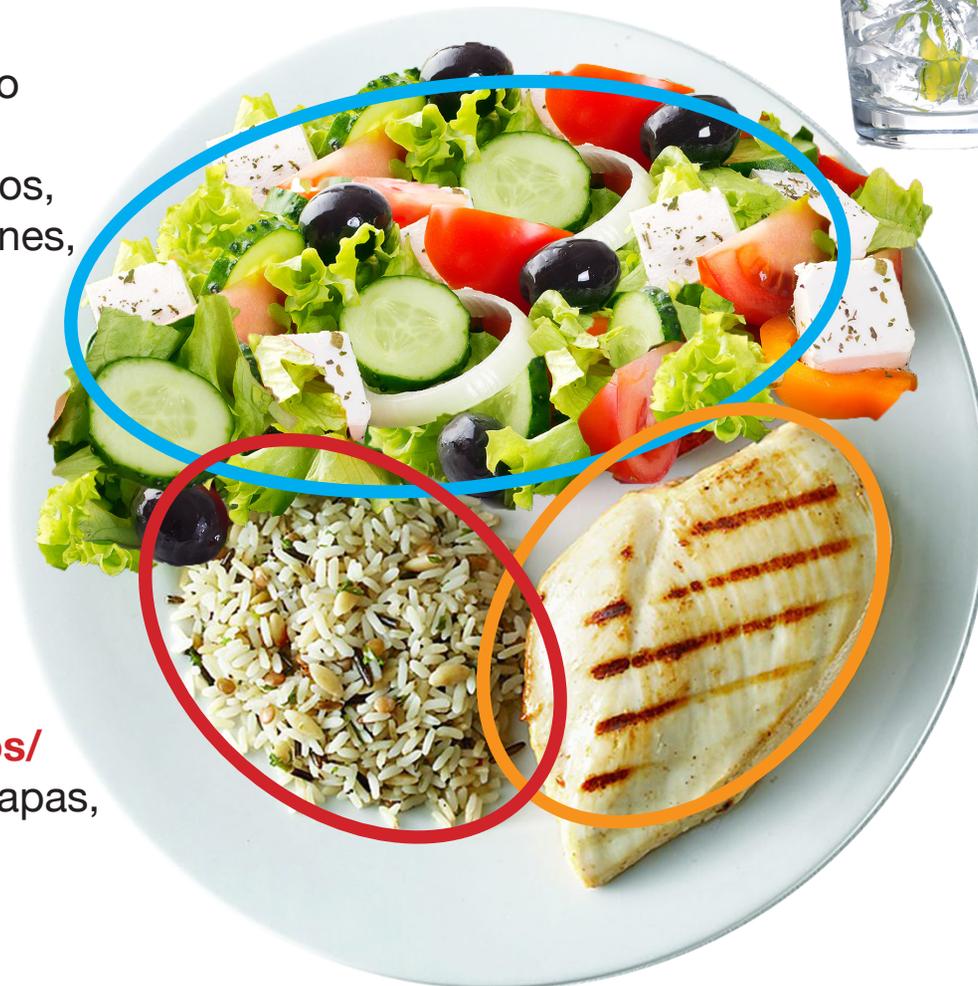
Prepare un plato saludable

Recuerde usar el plato anaranjado que le dieron en la clase o un plato del mismo tamaño.

Intente que su plato se vea como éste:

1/2 plato = **vegetales** que no tengan carbohidratos (brócoli, zanahorias, pimientos, rábanos, jitomates, calabacines, o espárragos)

1/4 de plato = **carbohidratos/ granos** (arroz, pan, pasta, papas, maíz, o frijoles)



Más 1 vaso (8 onzas) de agua, refresco de dieta, jugo o té sin azúcar

1/4 de plato = **proteína** (pollo, carne de res, puerco, pescado o huevos)