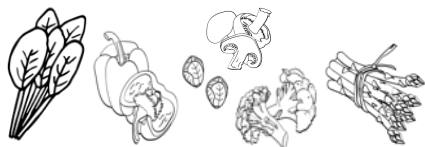




Que Comer Cuando Tienes Diabetes

Controlar la diabetes día a día está lleno de opciones. ¡Lo que eliges comer depende de ti! Lo que come puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control y reducir el riesgo de enfermedades. Tome decisiones saludables siguiendo estas sugerencias. *También vea el folleto de "5 Consejos Para Manejar la Diabetes."*

Verduras sin almidón *

Espinacas, apio, brócoli, espárragos, judías verdes, coliflor, zanahorias, repollo, col rizado, champiñones, lechuga, pimientos, coles de Bruselas






Una porción = 1 taza cruda 
= ½ taza cocida 

Grasas Saludables*

Aceite de oliva extra virgen, aguacates, mantequillas de nueces (maní, almendras, etc.), nueces (almendras, nueces, avellanas, nueces de Brasil, pistachos) y semillas (girasol, calabaza, sésamo, chía)




Una porción de grasas saludables es una de estas:
1 onza de nueces = ¼ taza  = puño pequeño
1 Cucharada de aceite de planta = 
2 Cucharadas de mantequilla de nueces = 

Pescado, Aves, y Carne*

Salmón al horno o a la parrilla, tilapia, sardinas, trucha, aves de corral (pollo y pavo), carne molida magra, huevos




Una porción de proteína de animal:
3 onzas = baraja de cartas 

Granos Enteros**

Avena integral, cebada integral, quinua, mijo, arroz integral, amaranto, bulgur (trigo partido), panes integrales, cereales, pastas




Una porción de granos enteros:
= ½ taza de granos enteros cocidos 
= 1 tortilla de 6-pulgadas
= 1 rebanada de pan integral

Frijoles y Legumbres**

Guisantes, frijoles, legumbres (como lentejas, garbanzos), tofu, soja




Una porción = ½ taza cocida 

Vegetales con Almidón**

Camote, calabaza, calabaza de invierno (bellota, moscada, etc.), chirivía, plátano, guisantes, maíz





Una porción = ½ taza cocida 

Frutas**

Fresas, arándanos, frambuesas, moras, manzanas (pequeñas), peras, melocotones/duraznos






Una porción = ½ taza picada 
2 Cucharadas de fruta seca = 
Limite frutas a 2-3 porciones/día.

Productos Lácteos y Sustitutos**

Yogur natural sin sabor/yogur griego; leche de 1%; leche de soya, almendra o cáñamo no endulzada; queso (mozzarella, queso cheddar, etc.)



Una porción de lácteos:
8 onzas de leche = 1 taza 
6 onzas de yogur = ¾ taza 
1 onza de queso = tamaño de todo tu pulgar 

Notas

*Estos alimentos no tienen carbohidratos (o son mínimos) y no aumentan el nivel de azúcar en la sangre.

**Estos alimentos contienen carbohidratos y se convierten en azúcar. Limite estos alimentos a 3 porciones/comida y 1 porción/refrigerio o merienda.

References:

Ann Intern Med 2009; 151:306. Adapted from American Diabetes Association Handout
Diabetes Care 2011; 34:14.
Lancet 2002; 360:1445.

Author: W. Kohatsu, MD
Contributor: S. Chen, MD; Z. Trivedi, RD
Copy editor: M. Hayes
Designed by: E. Jimenez

