

Consejos para tomar buenas decisiones alimenticias

La dieta de los diabéticos tiene que ver con el equilibrio y las buenas decisiones. Funciona mejor cuando consume una variedad de alimentos en las porciones correctas a la misma hora todos los días. No tiene que eliminar sus alimentos predilectos.

Sus selecciones alimenticias deben provenir de tres grupos:

- Carbohidratos: entre el 45 y el 65 por ciento de las calorías diarias
- Proteínas: entre el 15 y el 20 por ciento de las calorías diarias
- Grasas: entre el 20 y el 35 por ciento de las calorías diarias

Consumir los alimentos apropiados puede ayudar a mantener su glucosa dentro del margen normal. Eso puede darle energía para hacer las cosas cotidianas que le gustan. Entonces, ¿cómo puede asegurarse de obtener suficiente de cada tipo de alimento todos los días?

Imagínese su plato dividido en cuatro partes. Use esas cuatro partes para controlar sus porciones.

- Llene 1/4 de su plato con carbohidratos (arroz, granos integrales, papas, pasta, maíz y chícharos/arvejas/guisantes)
- Llene 1/4 de su plato con proteína magra, (carne, pescado, aves o tofu)
- Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón (vegetales de hoja verde, brócoli, tomates, coliflor, pepinos, zanahorias y ensalada)

Ahora tiene una idea de cómo llenar su plato. Veamos algunas opciones de cada grupo.

Los carbohidratos como las frutas, los granos enteros y las verduras, son una parte vital de su dieta. Muchos carbohidratos contienen fibra, la cual proporciona energía y saciedad. Hay tres tipos principales de carbohidratos: almidones, azúcar y fibra. La clave es encontrar un buen equilibrio entre los tres. Si no tiene cuidado, estos son los alimentos que probablemente aumentarán su concentración de glucosa.

Más de la mitad de su consumo diario de alimentos debe consistir en verduras, granos enteros y fruta.

Lo mejor es comer dulces y golosinas muy de vez en cuando. Puede reducir el consumo de otros carbohidratos en los días que desee darse un gusto. Entre los buenos alimentos que puede elegir para satisfacer sus necesidades de nutrición se cuentan:

- Pan – lo mejor es que sea de harina integral
- Verduras - elija entre un arco iris de vegetales de diferentes colores
- Fruta
- Arroz integral o pasta de harina integral
- Frijoles y legumbres
- Nueces y semillas
- Productos lácteos de bajo contenido graso

UN PEQUEÑO Y SENCILLO CAMBIO

- En lugar de consumir panes y pastas de harina blanca cambie a los de trigo integral y granos enteros
- En lugar de tomar un vaso de jugo de naranja, coma una fruta, pues contiene fibra buena

Las proteínas son pescado, aves de corral y carne. Los productos de la leche, así como la mayoría de los frijoles y legumbres, nueces y semillas también contienen proteína. Son necesarios para tener energía y para mantener el cuerpo en buena forma. Ésta es una lista de alimentos ricos en proteína:

- Carne de res – elija cortes sin grasa
- Pollo – si no consume la piel, reducirá la grasa
- Carne de puerco
- Pescado – en lugar de freír, prepárelo en el horno o a la parrilla
- Frijoles
- Queso
- Huevos
- Leche
- Nueces

UN PEQUEÑO Y SENCILLO CAMBIO

- Pida un sándwich de carne de res o de pollo al horno en lugar de un sándwich de ensalada de atún que contiene una gran cantidad de mayonesa grasa.
- Poco a poco cambie de productos lácteos de leche entera al 2%, luego al 1% y finalmente a leche y yogur descremados.

Las grasas deben constituir la porción más pequeña de su consumo diario de alimentos. Las grasas se encuentran en muchos alimentos procesados. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos. Algunas grasas son mejores que otras. De hecho, para funcionar bien, nuestro cuerpo necesita grasas.

Las grasas perjudiciales son las grasas trans y las grasas saturadas. Las grasas benéficas son las monosaturadas y las poliinsaturadas. Las grasas benéficas se encuentran en:

- Aceite de oliva
- Aceites vegetales
- Nueces y semillas
- Pescado graso de agua fría (como el salmón, la macarela y el arenque)

Estos alimentos también contienen ácidos grasos esenciales. El omega-3 y el omega-6 pueden ayudar a reducir el colesterol. Hasta una cantidad muy pequeña de grasa contiene una gran cantidad de calorías. Los alimentos que contienen grasas perjudiciales son: mantequilla, helado, aceite de coco, queso, pasteles, galletas dulces y saladas, papitas, dulces y algunas margarinas.

PEQUEÑOS Y SENCILLOS CAMBIOS

- Lea las etiquetas y elija grasas benéficas en lugar de grasas perjudiciales
- En lugar de cocinar con mantequilla o margarina, cocine con aceite de oliva o canola (colza)
- Unte la crema de cacahuete (maní) en rebanadas de manzana o palitos de apio para consumir proteína, carbohidratos y fibra junto con la grasa

Algunas personas con diabetes utilizan *intercambios*. Estas son maneras simples de planificar sus comidas. Un día completo de comidas podría incluir 3 intercambios de: granos enteros, proteína, lácteos, verduras y frutas.

Un especialista en dietética puede ayudarle con la planificación de la dieta y preguntas sobre ciertos alimentos y tamaños de las porciones. Si tiene problemas para encontrar a un especialista en dietética, llame gratis al 1-888-830-4300 para hablar con un administrador de casos de diabetes de Amerigroup Washington Inc. Las personas sordas o con dificultades auditivas deben marcar 711. Un administrador de casos de diabetes puede ayudarle a conectarse con un especialista en dietética que pueda colaborar con usted. Estas ideas pueden ayudarle a comenzar a hacer cambios en su dieta:

- Coma la misma cantidad siguiendo aproximadamente el mismo horario todos los días
- Condimente sus alimentos con hierbas de olor, sazones, jugo de limón y salsa de soya de bajo contenido de sodio
- Sea creativo
- Recuérdese una y otra vez que sí puede hacerlo
- Aproveche todos los recursos que pueda
- Gratifíquese

If the enclosed information is not in your primary language, please call 1-800-600-4441(TDD/TTY only 711). We can translate this at no cost to you.

ENGLISH

Yog cov ntabw ntabwv xov xwm xa tuaj no tsis yog koj hom lus, thov hu xovtooj rau 1-800-600-4441 (TDD/TTY Cov neeg lag ntseg ces siv tus xovtooj no xwb 711) Peb tuajyeem txhais cov ntabw ntabwv no pub dawb rau koj.

HMONG

Afai o lenei faaaliga e le o alu atu i lau gagana masani, faamolemole vala'au mai i le telefoni: 1-800-600-4441 (Na'oto TTD/TTY 711) E mafai ona matou faaliliuina lenei mea e aunoa ma lou totogaiina

SAMOAN

Если прилагаемая информация не на вашем родном языке, позвоните, пожалуйста, по телефону 1-800-600-4441 (только TDD/TTY 711). Мы можем перевести вам это бесплатно.

RUSSIAN

Якщо прикладена інформація не на вашій рідній мові, подзвоніть, будь ласка, по телефону 1-800-600-4441 (тільки TDD/TTY 711) Ми можемо зробити для вас цей переклад безкоштовно.

UKRAINIAN

중국어 안내자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-600-4441 (TDD/TTY 711)로 연락하십시오. 무료로 이 번역을 해드릴 수 있습니다.

KOREAN

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră natală vă rugăm să sunați la 1-800-600-4441 (numai pentru TDD/TTY 711). Vă putem traduce aceasta fără să vă coste nimic.

ROMANIAN

ይህ የምንልክላቸው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በስልክ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ብቻ 711) ይደውሉ ያለ ምንም ወጪ ይህን ልንተረጎምልዎ እንችላለን።

AMHARIC

እዚ ንስደልኩም ዘለና ሓበሬታ ብቋንቋኩም ምስ ዘይከውን ብክብረትኩም ብስልኪ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ጥራት 711) ደውሉ እዚ ብዘይ ምንም ዋጋ ክንትርጎምልኩም ንክእል ኢና።

TIGRIGNA

Si la información adjunta no está en su idioma primario, llame al 1-800-600-4441 (TDD/TTY solamente: 711). Podemos traducir esto sin costo para usted.

SPANISH

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ເອົາຄັດຕົວມານາຊອງນີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາແມ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ 1-800-600-4441 (ສາລັບການໂທດ້ວຍ TDD/TTY ແມ່ນ 711) ພວກເຮົາສາມາດແປອັນນີ້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

LAOTIAN

Nếu thông tin đính kèm không có ngôn ngữ của quý vị, xin gọi 1-800-600-4441(TDD/TTY dành riêng 711). Chúng tôi có thể dịch nội dung này miễn phí cho bạn.

VIETNAMESE

如果隨附的資料不是您的主要語言，請撥打電話 1-800-600-4441 (TDD/TTY 專線 711) 我們可免費為您翻譯。

CHINESE

បើសិនជាព័ត៌មានដែលបានភ្ជាប់មកនេះ មិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-600-4441 (សំរាប់ DTT/TTY សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 711) យើងខ្ញុំអាចបកប្រែភាសានេះ ដោយមិនគិតថ្លៃពីលោកអ្នក។

CAMBODIAN

Kung ang nakalakip na impormasyon ay hindi sa inyong pangunahing wika, pakitawagan po ang 1-800-600-4441 (TDD/TTY lamang 711). Maaari namin itong isalin para sa inyo nang walang bayad.

TAGALOG

اگر اطلاعات ضمیمه به زبان شما نیست، با شماره 1-800-600-4441 تماس بگیرید ما می توانیم بدون هزینه این را برای شما ترجمه کنیم. (TDD/TTY شماره 711 فقط با شماره برای)

FARSI