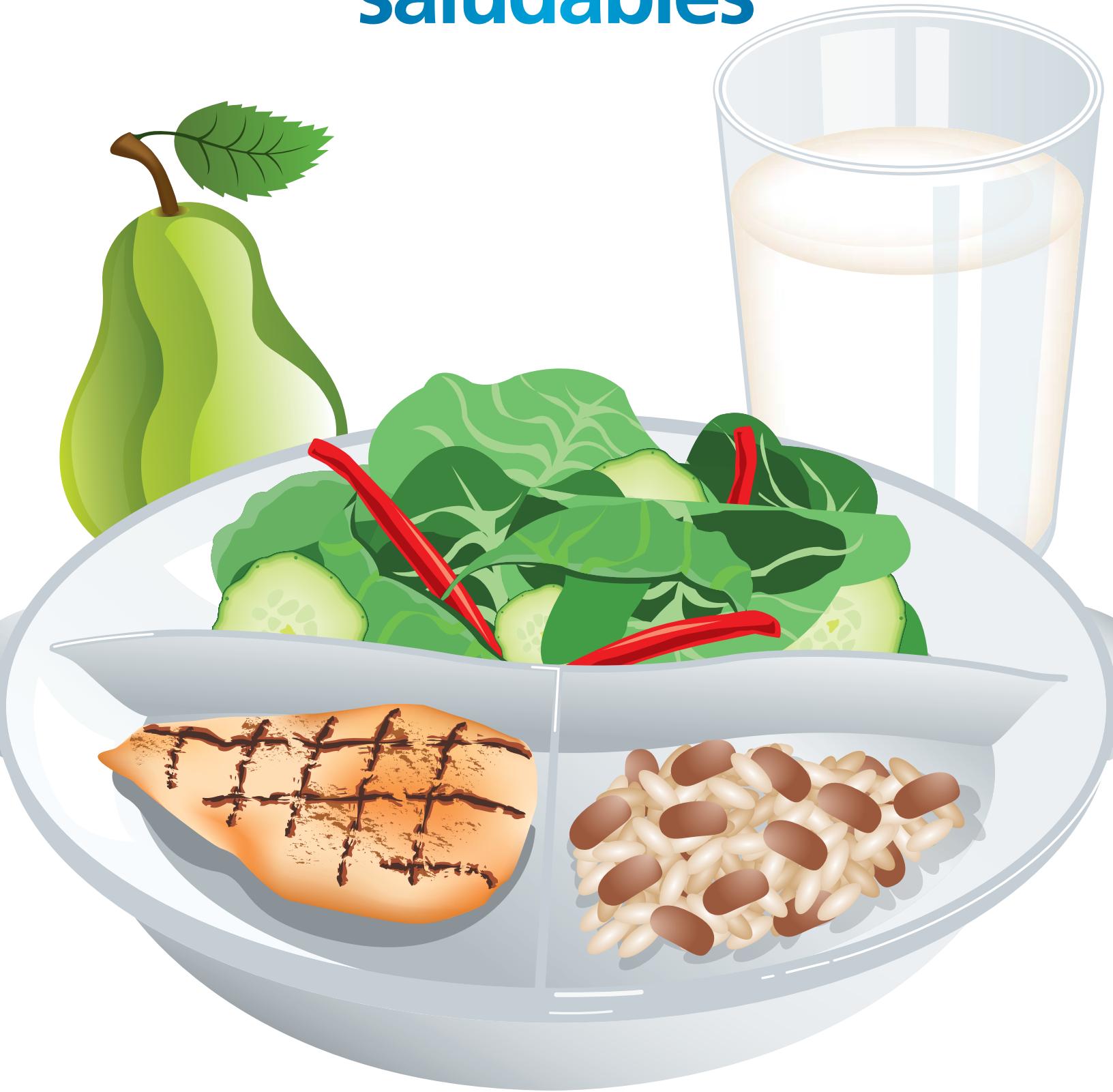


# Planeando comidas saludables

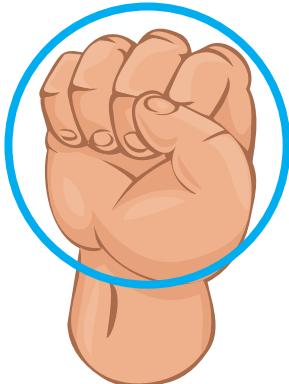


**Cornerstones4Care®**  
Diabetes Punto por Punto

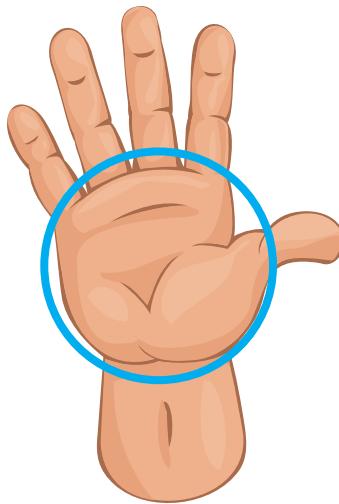


# Cómo estimar el tamaño de las porciones

¡Cuando no pueda medir,  
puede estimar!



Un puño equivale  
a 1 taza aprox.



Una palma equivale  
a 3 onzas aprox.



Un pulgar equivale  
a 1 onza aprox.

Estas son solo guías generales.

## Encontrando los gramos de carbohidratos: Leyendo las etiquetas nutricionales

Verifique el tamaño de la porción. Tenga en cuenta que la información en la etiqueta está basada en 1 porción. Los paquetes a menudo contienen más de 1 porción. Este ejemplo muestra que el paquete contiene 8 porciones, aunque la información proporcionada es para solo 1 porción.

Preste atención a la cantidad de grasa en cada porción; especialmente las grasas saturadas y trans.

Vea cuántos gramos de carbohidratos hay en cada porción.

Y también, cuántos gramos de azúcar se han añadido al alimento. Este es el azúcar que se ha añadido durante la preparación del alimento. Trate de elegir alimentos con menos azúcar añadida.

Luego decida si este alimento se puede ajustar a su plan de comidas.

### Datos de Nutrición

8 raciones por envase

**Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)**

**Cantidad por Ración**

**Calorías** **230**

% valor diario\*

**Grasa Total** 8g **10%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 160mg **7%**

**Carbohidrato Total** 37g **13%**

Fibra Dietética 4g **14%**

Los azúcares totales 12g

Incluye 10g de Azúcares añadidos **20%**

**Proteínas** 3g

Vitamina D 2mcg **10%**

Calcio 260g **20%**

Hierro 8mg **45%**

Potasio 235mg **6%**

\*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

# Eligiendo alimentos saludables

- Muchos vegetales sin almidón
- Alimentos de grano entero
- Pescado 2 a 3 veces por semana
- Cortes magros de res y cerdo
- Quite la piel del pollo y pavo
- Productos lácteos sin grasa
- Agua, té sin azúcar, café sin azúcar, y refrescos sin calorías de “dieta” en vez de refrescos con azúcar
- Aceites líquidos para cocinar en vez de grasas sólidas como la manteca
  - Limite cantidades



Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes cuántas frutas por día puede añadir a su plan de comidas.



## La alimentación saludable y la diabetes

- Un buen cuidado de la diabetes significa seguir el plan de comidas y monitorear lo que come y bebe
- Coma una variedad de alimentos en las cantidades correctas
- Asegúrese de revisar las etiquetas de los alimentos para ver las cantidades de calorías, carbohidratos, sodio y grasa total
- Coma con regularidad (porciones pequeñas varias veces al día)
- Encuentre un balance entre lo que come y su nivel de actividad
- Coma menos alimentos altos en calorías, colesterol, grasas saturadas, grasas trans y sodio (sal)
- Hable con su equipo de cuidado de la diabetes si tiene alguna pregunta sobre su plan de comidas

“Me demoré un poco, pero finalmente tomé la decisión de hacer lo correcto para manejar mejor mi diabetes. Comencé por mantenerme activa y por evaluar mis comidas. Y en breve recuperé la confianza en mi propia capacidad para cuidar y regular mi enfermedad.”

— Karen R., South Carolina

# No son carbohidratos

## Carnes/Proteínas

- Las carnes y los sustitutos de carne son una fuente de proteína y no suben o aumentan significativamente el azúcar en la sangre
- Prepare carne sin empanizar. Prepárela al horno, a la parrilla o asada
- 3 onzas de carne cocida significa = mazo de barajas
- La siguiente tabla muestra lo que contiene 1 selección de carne y sustitutos de carne
- El número de porciones por día varía según el plan de comidas individuales



	Proteína	Grasa
Carne magra o baja en grasa	7g	0-3g
Carne con grasa mediana	7g	4-7g
Carne rica en grasa	7g	8g+

### Carne

1 SELECCIÓN

Carne de res	Magra—molida, asado, solomillo, filete, lomo Grasa mediana—"Corned Beef," carne molida de res, costilla de primera calidad, costillas	1 oz 1 oz
Pollo	Magra—Sin piel Grasa mediana—Con piel	1 oz 1 oz
Pescado	Magra—Ahumado, arenque o salmón Grasa mediana—Cualquier pescado frito	1 oz 1 oz
Cordero	Magra—Chuleta, pierna o asado Grasa mediana—Molida, asado de costilla	1 oz 1 oz
Cerdo	Magra—Tocino canadiense, costilla o lomo de chuleta/asado, jamón, filete de lomo Grasa mediana—Chuleta y asado de hombro Rica en grasa—Molida, salchichas, costillas	1 oz 1 oz 1 oz
Carne para sándwich	Magra—Carne de res picada, carnes cortadas en lonjas, jamón de pavo Rica en grasa—Bologna, pastrami, salami duro	1 oz 1 oz
Salchicha	Grasa mediana—Con 4-7 gramos de grasa por onza Rica en grasa—Bratwurst, chorizo, italiana, polaca, ahumada	1 oz 1 oz
Mariscos	Magra—Almejas, cangrejo, imitación de mariscos, langosta, vieiras, camarones	1 oz
Ternera	Magra—Chuleta de lomo, asado Grasa mediana—Chuleta de ternera (sin empanizar)	1 oz 1 oz

### Sustitutos de carne

1 SELECCIÓN

Carne seca (magra)	½ oz
Queso	
Bajo en grasa—queso	¼ taza
Medio en grasa—feta, mozzarella, quesos con grasas reducidas, hebra	1 oz
Rico en grasa—Americano, bleu, brie, cheddar, y queso suizo	1 oz
Huevo (grasa mediana)	1
Sustituto de huevo, regular (sin grasa)	¼ taza
Clara del huevo (sin grasa)	2
Hot dog (perro caliente)	
Bajo en grasa—3 gramos de grasa o menos por onza	1
Rico en grasa—Carne de res y cerdo	1g
Sardinas, enlatadas (sin grasa)	2 pequeñas
Tofu	½ taza

## Grasas



### Las grasas no saturadas (monoinsaturadas)

- No aumentan significativamente el azúcar en la sangre
- Deberían consumirse solo de vez en cuando
- Ayudan a retrasar el aumento de azúcar en la sangre después de las comidas
- Un tamaño de porción de las grasas listadas equivale a 5 gramos de grasa

Aguacate	2 cdas
Mantequilla de nuez (libre de grasa trans):	1½ cdas
Nueces	
Almendras	6
Anacardos	6
Maní	10
Pacanas	4 mitades
Pistachos	16
Aceite: canola, oliva, maní	1 cdta
Aceitunas, negras	8 grandes
Aceitunas, verdes, rellenas	10 grandes

### Grasas poliinsaturadas

Tamaño de la porción

Margarina	
Baja en grasa (30%–50% aceite vegetal, libre de grasa trans)	1 cda
Barra, cubo (libre de grasa trans), o tubo (libre de grasa trans)	1 cdta
Mayonesa	
Grasa reducida	1 cda
Regular	1 cdta
Aceite: maíz, semilla de algodón, linaza, semilla de uva, cártamo, frijol de soya, girasol	1 cdta
Vinagreta	
Grasa reducida	2 cdas
Regular	1 cda
Semillas: linaza (completa), calabaza, girasol, sésamo	1 cda
Nueces	4 mitades

### Grasas saturadas

Tamaño de la porción

Tocino	1 rebanada
Mantequilla	
Grasa reducida	1 cda
Barra	1 cdta
Batida	2 cdas
Crema	
Half and half	2 cdas
Espesa	1 cda
Liviana	1½ cdas
Batida, Presurizada	¼ taza
Queso crema	
Grasa reducida	1½ cdas
Regular	1 cda
Manteca	1 cdta
Aceite: coco, palma, almendra de palma	1 cdta
Materia grasa, sólida	1 cdta
Crema agria	
Grasa reducida o ligera	3 cdas
Regular	2 cdas

# Conozca sus nutrientes y p

1 selección de carne/proteína =  
**0** gramos de carbohidratos

Del tamaño de un  
mazo de barajas



## Carne/Proteína Ejemplos:

Pollo, 3 onzas  
Pescado, 3 onzas  
Carne de res, 3 onzas

## Verduras sin almidón

- No suben tanto el azúcar en la sangre como las verduras con almidón
- 1 taza cruda o 1/2 taza cocida = 5 gramos de carbohidratos

Chayote

Ejotes

Espárragos

Maíz tierno

Frijoles

Brócoli

Coles de bruselas

Repollo (verde, col china, chino)

Zanahorias

Coliflor

Apio

Pepino

Berenjena

Cebollas verdes o cebolletas

Vegetales de hojas verdes (col, col rizada, la mostaza, el nabo)

Mezcla de verduras (sin maíz, guisantes, o pasta)

Champiñones, todo tipo, frescos

Okra (Quimbombó)

Cebollas

Vainas de guisante

Pimientos (todas las variedades)

Rábanos

Espinaca

Calabaza de verano (calabacín)

Tomate



## Verduras sin almidón

Verduras crudas, 1 taza

Verduras cocidas, ½ taza

1 verdura sin almidón=  
**5** gramos de carbohidratos

# Prepare su plato

Cada selección de carbohidratos contiene 15 gramos de carbohidratos.

Necesito \_\_\_\_\_ porciones de carbohidratos por comida.



## Leche

### Ejemplos:

Leche, 1 taza  
Yogur natural, 1 taza

1 selección de lácteos =  
**12** gramos de carbohidratos

## Almidón/Granos

### Ejemplos:

Papa, hervida,  $\frac{1}{2}$  taza  
Pasta,  $\frac{1}{3}$  taza  
Arroz,  $\frac{1}{3}$  taza  
Pan, 1 rebanada (1 onza)  
Maíz,  $\frac{1}{2}$  taza

1 selección de almidón=  
**15** gramos de carbohidratos

Del tamaño de un ratón de la computadora



Del tamaño de una pelota de tenis

## Fruta

### Ejemplos:

Naranja, pequeña  
Arándanos,  $\frac{3}{4}$  de taza  
Sandía, 1 rebanada



1 selección de fruta =  
**15** gramos de carbohidratos



**Cornerstones4Care®**  
Diabetes Punto por Punto

# Carbohidratos

La mayoría de los carbohidratos que comemos se convierten rápidamente en azúcar en la sangre



Pan	Tamaño de la porción
Bagel, grande (Aprox. 4 oz)	1/4 (1 oz)
Pan, reducido en calorías	2 rebanadas
Pan, blanco, grano entero, centeno	1 rebanada (1 oz)
Panecillo inglés	1/2
Pan de perro caliente o hamburguesa	1/2 (1 oz)
Panqueque, 4 pulgadas de diámetro	1
Pita, 6 pulgadas de diámetro	1/2
Panecillo pequeño	1 (1 oz)
Tortilla dura para tacos, 5 pulgadas	2
Tortilla, maíz o harina, 6 pulgadas	1
Waffle, 4-pulgadas cuadradas	1

Galletas y bocadillos	Tamaño de la porción
Galletas en forma de animales	8
Galletas, chispas de chocolate	2 galletas
Galletas	
Redonda, tipo mantequilla	6
Tipo saladas	6
Tipo sándwich, queso o mantequilla de maní	3
Trigo integral	2-5
Galletas Graham, 2½ pulgadas cuadradas	3
Galletas "Oyster Crackers" para sopa	20
Palomitas de maíz	3 tazas
Galletas saladas	¾ oz
Galletas de arroz, 4 pulgadas	2
Papitas (Chips)	
Libres de grasa u horneadas (tortilla, papas, pita)	15-20
Regular (tortilla, papas)	9-13

## Leche

## Leche y yogur

Leche de chocolate, libre de grasa o entera	Tamaño de la porción
Leche evaporada (todo tipo)	½ taza
Helado o nieve, ligero, sin azúcar añadida, o regular	½ taza
Leche o suero de leche, sin grasa, baja en grasa (1%), grasa reducida (2%), o entera	1 taza
Leche de soya, ligera o regular, sin sabor	1 taza
Yogur, natural, o de leche entera	1 taza



## Almidón/Granos

### Cereales y granos

Cereales y granos	Tamaño de la porción
Salvado, seco, trigo	½ taza
Cereales	
Cocido (trigo, avena, sémola)	½ taza
Inflados	1½ tazas
Trigo triturado, sencillo	½ taza
Cubierto con azúcar	½ taza
Sin azúcar, listo para comer	¾ taza
Cuscús	½ taza
Granola, baja en grasa o regular	¼ taza
Pasta, cocida	½ taza
Arroz, blanco integral, salvaje	½ taza

### Vegetales con almidón

Vegetales con almidón	Tamaño de la porción
Frijoles al horno (baked beans)	½ taza
Frijoles, cocidos (negro, garbanzo, rojo, lima, blanco, pinto)	½ taza
Mazorca de maíz, grande	½ taza
Lentejas, cocidas	½ taza
Vegetales mezclados con maíz, guisantes, o pasta	1 taza
Guisantes, verdes	½ taza
Papa	
Cocida con piel	¼ grande (3 oz)
Hervida, todo tipo	½ taza
Puré, con leche y grasa	½ taza
Frita estilo francés (al horno)	1 taza (2 oz)
Calabaza, en lata, sin azúcar añadida	1 taza
Calabaza de invierno (bellota, butternut)	1 taza
Batata, camote, sencillo	½ taza

## Frutas



### Frutas

Frutas	Tamaño de la porción
Manzana, sin pelar, pequeña	1 (4 oz)
Puré de manzana, sin azúcar	½ taza
Albaricoques	4 enteros (5½ oz)
Banana	½ (4 oz)
Moras	¾ taza
Arándanos	¾ taza
Cantalupo, pequeño	½ melón o 1 taza
Cerezas	12 (3 oz)
Dátiles	3
Frutas secas	2 cdas
Higos (frescos o secos)	1½
Jugo de fruta	½ taza
Toronja, grande	½ (11 oz)
Uvas, pequeñas	17 (3 oz)
Melón	1 rebanada 1 taza
Kiwi	1 (3½ oz)
Mango, pequeño	½ fruta (5½ oz) o ½ taza
Nectarina, pequeña	1 (5 oz)
Naranja, pequeña	1 (6½ oz)
Papaya (fruta bomba)	½ fruta o 1 taza
Durazno, mediano	1 (6 oz)
Peras	½ taza (4 oz)
Piña	¾ taza
Ciruelas, pequeñas	3
Ciruelas pasas	2 (5 oz)
Frambuesas	1 taza
Fresas	1¼ tazas enteras
Mandarinas, pequeñas	2 (8 oz)
Sandía	1 rebanada o 1¼ taza

# Consejos para salir a cenar cuando se tiene diabetes

- Si no sabe qué hay en un plato o cómo se ha preparado, pregunte
- Pida que le traigan aparte las salsas y los aderezos para ensaladas
- Estime su porción normal y pida que le pongan la comida adicional en un recipiente para llevar
- Trate de limitar (o evitar) el consumo de alcohol y las bebidas azucaradas
- ¡Tómese su tiempo! Coma despacio y disfrute su comida



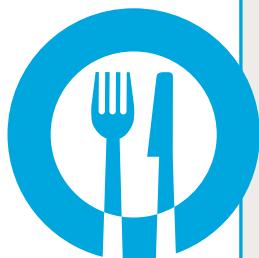
**Cornerstones4Care®**  
Diabetes Punto por Punto

## Programa de apoyo para el paciente

Cuando se inscribe en **Cornerstones4Care® Punto por Punto**, puede:

### Alimentación saludable

Balancear qué, cuánto y cuándo usted come



- Registrarse en un plan de cuidado para la diabetes personalizado y gratis que puede ayudarle a manejarla
- Obtener consejos y ejemplos para crear un plato balanceado, con las porciones y variedad correcta de nutrientes
- Explorar recetas saludables e imprima sus favoritas
- Visite [espanol.cornerstones4care.com](http://espanol.cornerstones4care.com) y haga clic en "Pregunte a Sophia", nuestra asistente virtual que contesta sus preguntas sobre la diabetes y que puede ofrecerle recursos útiles para aprender a manejarla

También recibirá:

- Recursos para ayudarle con los 4 pilares del cuidado de la diabetes

### Manteniéndose activo

Hacer un plan de actividad física



### Medicamentos

Monitorear su medicina para la diabetes



### Revisando su azúcar en la sangre



Asegurarse que su plan de cuidado de la diabetes esté funcionando

Visite e inscríbase en [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com).



**Cornerstones4Care®**  
Diabetes Punto por Punto

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.  
Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.  
© 2020 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US20PAT00021 Marzo de 2020

