

## El planificador de la comida para la diabetes tipo 2

Una buena planificación de la comida puede ayudarle a controlar mejor su azúcar en la sangre. Comer alimentos saludables y agregar variedad a su menú es más fácil de lo que usted piensa. Su médico o profesional de la salud le puede ayudar a desarrollar un plan de comidas que le ayuda a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Esta hoja le ayudará a hacer ese plan más interesante al ofrecer opciones de sustitución, por lo que no tiene que comer los mismos alimentos todo el tiempo. También ayuda si usted come una dieta equilibrada, come comidas a la misma hora todos los días, evita saltarse las comidas y comer porciones de alimentos que se indican por su plan de alimentación individual. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda buenos hábitos alimenticios junto con ser físicamente activo como la parte principal de cualquier buen plan de gestión de diabetes tipo 2.

A continuación le indicamos cómo puede elegir fácilmente los alimentos que se ajustan a su plan de comidas tipo 2 diabetes:

- Encuentre su nivel total de calorías diarias en el gráfico a la derecha.
- Usando el gráfico, planifique sus menús para el día con cantidades de servicio de cada grupo de alimentos.
- Mira el plan de muestra de comida a continuación para ver cómo puedes hacer esto.
- Dé su variedad de las comidas eligiendo otros artículos de los mismos grupos de alimento. Vea las opciones enumeradas en el otro lado

Planes de comidas de calorías (diario)	1,200	1,500	1,800	2,000	2,500
<b>Carbohidrato (Almidón)</b>	5	7	8	9	11
<b>Fruta</b>	3	3	4	4	6
<b>Leche</b>	2	2	3	3	3
<b>Vegetales</b>	2	2	3	4	5
<b>Carne y sustitutos de la carne</b>	4	4	6	6	8
<b>Grasa</b>	3	4	4	5	6

### Ejemplos de planes de comidas

Para desarrollar un plan de comidas a un nivel de calorías más alto, puede agregar las porciones del grupo de alimentos al plan de comidas de 1,200 calorías, como se indica a continuación.

1,200 calorías	1,200 menú de ejemplo	1,500 calorías	1,800 calorías	2,000 calorías	2,500 calorías
<b>Desayuno</b> 1 Carbo/Almidón 1 Fruta 1 Leche	Panque Ingles ½ Platano (Med.) ½ Mezcla de Cacao Caliente (Edulcorante Artificial) 1 sobre	<b>Añadir</b> 1 Carbo/Almidón	<b>Añadir</b> 1 Carbo/Almidón	<b>Añadir</b> 1 Carbo/Almidón 1 Grasa	<b>Añadir</b> 2 Carbo/Almidón 1 Grasa 1 Fruta
<b>Almuerzo</b> 1 Carbo/Almidón 2 Carne 1 Vegetal 1 Fruta 1 Grasa	Tortilla (6 "de diám) 1 oz Pollo 1 oz Queso 1 oz Frijoles Manzana (2" diámetro) Aderezo para ensaladas (reducido en calorías) 2 cucharadas	1 Carbo/Almidón	1 Carbo/Almidón 1 Carne 1 Leche	1 Carbo/Almidón 1 Leche 1 Grasa 1 Vegetal	1 Carbo/Almidón 1 Carne 1 Vegetal 1 Grasa 1 Leche
<b>Bocadillo de la tarde</b> Nada				1 Carbo/Almidón	1 Carbo/Almidón 1 Carne 1 Fruta
<b>Cena</b> 2 Carbo/Almidón 2 Carne 1 Vegetal 1 Fruta 1 Grasa	Arroz ½ copa Frituras de maíz 1 oz Pollo 1 oz Cebolla Mantequilla 1 cucharadita Aceite 1 cucharadita Fruta enlatada en jugo ½ copa	1 Grasa	1 Carbo/Almidón 1 Carne 1 Vegetal 1 Grasa	1 Carbo/Almidón 2 Carne 1 Vegetal	2 Carbo/Almidón 2 Carne 2 Vegetal 1 Grasa
<b>Merienda por la noche</b> 1 Carbo/Almidón 1 Leche	Leche entera 8 oz palomitas de maíz 3 copas		1 Fruta	1 Fruta	1 Fruta

# **Agregue variedad a su plan de comidas para el tipo 2 diabetes** **Escoge los alimentos que te gustan y agrega el recuento de calorías adecuado**

## **Carbohidrato (Almidón)**

1 porción = 80 calorías (Cada artículo enumerado es el que sirvo)

### **Cereales / Frijoles / Granos / Pasta**

Cereal (cocinado) ½ taza  
Frijoles (cocinados o enlatados) ½ taza  
Arroz (cocinado) ½ taza  
Pasta (cooked) ½ cup

### **Verduras almidonadas**

Maíz (cocinado) ½ taza  
Maíz en la mazorca (pieza de 6 ") 1  
Guisantes (cocinados) ½ taza  
Plátano (verde cocinado) ½ taza  
Patata (pequeño - 3 onzas) taza de 1  
Squash (invierno, cocinado) 1 taza  
Ñame o batata ½ taza

### **Panes**

Bagel o muffin inglés ½ o 1 oz  
Pan (rebanada o rollo 1 oz  
Galletas, merienda 4-S  
Galletas de Graham 3 cuadrados  
Pan de Hamburguesa o Perro caliente  
Palomitas de maíz (llanas, sin desbordar)  
3 tazas  
Tortilla (6 "de diámetro) 1

## **Fruta**

1 porción = 60 calorías (Cada artículo enumerado es el que sirvo)

Manzana (2 "de diámetro)  
Plátano (medio) ½  
Cerezas 12  
Frutas secas ¼ taza  
Fruta enlatada en jugo o agua ½ taza  
Uvas 12-15  
Pasas de uva 2 cucharadas  
Jugo de manzana, naranja o pomelo ½  
taza  
Jugo de arándano, uva o ciruelas ½ taza

## **Leche**

1 porción = 90 - 100 calorías (Cada artículo enumerado es el que sirvo)

Leche entera 8 oz  
Suero de mantequilla 8 oz  
Yogur (sin grasa, natural o artificialmente endulzado) 8 oz  
Mezcla de cacao caliente (endurecido artificialmente) 1 sobre

## **Vegetales**

1 porción = 25 calorías (Una porción es ½  
taza de vegetales cocidos o taza de vegetales  
crudos)

Remolachas  
Brócoli  
Repollo  
Zanahorias  
Verdes  
Setas  
Okra  
Cebollas  
Vainas de guisante  
Pimientos  
Tomates  
Espinacas  
Castañas de agua

## **Carnes y sustitutos de la carne**

### **Carnes magras**

1 porción = 35 - 55 calorías (Cada artículo enumerado es el que sirvo)

Queso (1-3 gramos de grasa) 1 oz  
Pollo (blanco, sin piel) 1 oz  
Requesón ¼ taza  
Pescado (bacalao, platija, atún) 1 oz  
Carne magra (flanco redondo, solomillo)  
1 oz  
Crustáceos (almejas, cangrejo, camarón  
obstrutivo) 1 oz  
Turquía (blanco, sin piel) 1 oz

### **Carnes grasas medias / altas**

1 porción = 75 - 100 calorías (Cada artículo enumerado es el que sirvo)

Carne de res 1 oz  
Chitterlings 1 oz  
Pollo (carne oscura. Sin piel) 1 oz  
Huevos 1  
Cerdo (chuletas, barbacoa, chuletas,  
chuletas) 1 oz  
Ssalchicha 1 oz  
Wieners 1 oz

## **Grasas**

1 porción = 5 gramos de grasa, 45 calorías  
(Cada artículo enumerado es 1 porción)

Aguacate (4 "de diámetro) ¼  
Bacon 1 rebanada  
Mantequilla cucharaditas  
Crema (mesa, café, amargo) 2  
cucharadas  
Queso crema 2 cucharadas  
Margarina 1 cucharaditas

Mayonesa 1 cucharaditas  
Mayonesa (reducida en grasa) 1  
cucharada  
Crema no láctea (líquido) 2 cucharadas  
Crema no láctea (seco) 4 cucharaditas  
Aceite 1 cucharaditas  
Nueces o semillas 1 cucharada  
Salsa de Pesto 2 cucharaditas  
Aderezo de ensalada (reducido en  
calorías) 2 cucharadas

## **Alimentos Gratis**

Los alimentos libres son alimentos o bebidas con menos de 20 calorías. Tienen poco o ningún efecto sobre los niveles de azúcar en la sangre.

### **Bebidas Porciones ilimitadas**

Bouillon  
Club soda  
Café  
Té  
Mezclas de bebidas (sin azúcar) Agua mineral

### **Condimentos**

Extractos de sabor  
Ajo o ajo en polvo  
Hierbas (frescas o secas)  
Mostaza (preparada)  
Vinagre  
Salsa de soja

### **Suplentes dulces**

Postres de gelatina (sin azúcar)  
Goma de mascar (sin azúcar)  
Popsides (sin azúcar)  
Sucedáneos del azúcar

### **Límite de 2-3 porciones al día**

Frutas  
Arándanos (sin azúcar añadido) ½ taza  
Ruibarbo (sin azúcar añadido) ½ taza

### **Suplentes dulces**

Mermelada o jalea (sin azúcar) 2  
cucharaditas  
Crema batida 2 cucharadas  
Fruta desmenuzable (sin azúcar  
añadido) 1 cucharaditas

### **Condimentos**

Catsup 1 cucharada  
Aderezo de ensalada (reducido en  
calorías) 2 cucharadas  
Salsa de Taco 2 cucharadas