

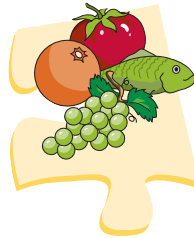


Mi médico dijo "plan de alimentación" pero yo escuché "dieta". Pensé que me esperaba toda una vida de privaciones. ¡Sin galletitas, sin brownies... sin vida!

Afortunadamente, para cuando me encontré con la nutricionista ya escuchaba bastante mejor. Me indicó un plan de alimentación, me explicó el cómo y el porqué, y las opciones que tenía para cada día. De a poco entendí el mensaje,

¡y no fue tan malo después de todo! El plan que me ayudó a crear no tiene "comidas prohibidas" ni nada que se le parezca. Sólo me ayuda a planificar mejor, comer una dieta más equilibrada, y encontrar una buena manera de introducir esas golosinas de vez en cuando.

-Rex A., a quien recientemente se le diagnosticó diabetes tipo 2



cómo seguir un plan de alimentación

plan de alimentacion • plan de alimentacion • plan de alimentacion

Seguir algunas pautas nutricionales básicas puede servir para ayudarle a controlar su diabetes. Y a pesar de lo que haya escuchado, eso no quiere decir que tenga que dejar las comidas que le gustan. Sólo tiene que aprender cómo afectan al organismo los diferentes tipos y cantidades de comida, y hacer elecciones sabias a lo largo del día.

En esta sección...

58	Conceptos básicos acerca del plan de alimentación	
	¿Qué es un plan de alimentación?	58
	¿Por qué es importante un plan de alimentación?	58
	¿Cómo consigo un plan de alimentación?.	58
	Alimentación saludable para personas que tienen diabetes: actividades fundamentales	59
60	Establezca patrones de alimentación constantes	
	¿En qué consiste un patrón?	60
	La relación con los carbohidratos	60
	Patrones de alimentación y el resto de su plan de autocontrol.	61
62	Seleccione sabiamente sus alimentos	
	Seis elementos fundamentales	62
	Más principios de alimentación	63
64	Controle el tamaño de las porciones	
	¿Por qué debo prestar atención al tamaño de las porciones?	64
	¿Cuál es la cantidad correcta?	64



RADIOGRAFÍA DE UN NUTRICIONISTA MATRICULADO

Su equipo de salud para la diabetes puede incluir un **nutricionista matriculado** (RD, por las siglas en inglés). De hecho, muchos educadores en diabetes también son nutricionistas..

Un nutricionista matriculado puede enseñarle acerca de alimentación, ayudarle a seleccionar las comidas y a planificar los menús; y estimularle para que siga al pie de la letra su plan de alimentación.

Conceptos básicos acerca del plan de alimentación

En esta sección se le informa acerca de lo que es un plan de alimentación, cómo se inserta en su plan de autocontrol y cómo puede desarrollar uno.

¿Qué es un plan de alimentación?

Un plan de alimentación es un conjunto de pautas para saber cuándo comer, qué comer y cuánto comer. No es un conjunto de reglas estrictas, no existe una "dieta para diabéticos". En realidad es una herramienta para ayudarle a desarrollar y mantener hábitos alimenticios constantes y saludables.

Su plan puede ser una hoja de trabajo escrita o simplemente un conjunto de principios que guíen sus decisiones a lo largo del día. Puede ser muy personalizado para su situación particular, o bien más general. Todo depende de usted y de los objetivos que establezca con los prestadores de servicios para la salud.

¿Por qué es importante un plan de alimentación?

Un plan de alimentación es una parte fundamental de su tratamiento para la diabetes. Le ayuda a controlar la glucemia, la presión sanguínea y el colesterol. Además, le puede ayudar a lograr otros objetivos como perder peso. Al ayudarle a comer de manera sana, puede reducir los síntomas y disminuir las probabilidades de desarrollar complicaciones de la diabetes.

¿Cómo consigo un plan de alimentación?

Si desea la organización de un plan de alimentación por escrito, llame al centro para la educación sobre la diabetes más cercano (vea la página 104, donde encontrará los números telefónicos). Muchos educadores en diabetes son nutricionistas y pueden trabajar juntos para crear un plan escrito especial para usted. Para esto, ellos tienen en cuenta su estilo de vida y sus preferencias alimenticias, como también su diabetes y otros riesgos para la salud.

¿Qué pasa si no tiene un plan escrito? Aun así tiene que poner en práctica las ideas que le ofrecemos en este capítulo para guiar sus elecciones alimenticias. Recuerde que sus hábitos alimenticios afectan la salud, y todas las personas diabéticas tienen que hacer algunos ajustes al comienzo. Requiere un poco de trabajo extra, pero no es nada fuera de lo común para una persona que se alimenta de forma sana. Y con el tiempo, el plan de alimentación se convertirá en algo natural.

Meal Plan

Name: Anna S. Date: 8-16-04
 Dietitian: Lucy Phone: 543-6600

If you're counting carbohydrates, remember: 1 choice = 15 grams of carbohydrate

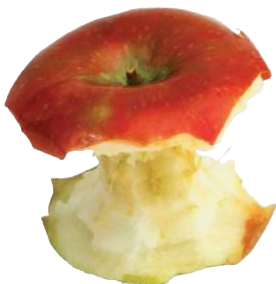
daily targets			
	grams total	percent daily calories	servings per day
carbohydrates	180	48%	12
fat	20	12%	4
calories	1500		
other			

sodium (salt): <2500mg fiber: 25-35g/day
 alcohol: _____ caffeine: _____
 cholesterol: _____ calcium: _____

Time	Choices	Menu Ideas
Stick to regular eating patterns	Choose foods wisely—and watch your portions	Enjoy your food
breakfast	<u>3</u> Carbohydrate: (.....grams) ___ Starch (.....grams) ___ Fruit (.....grams) ___ Non-starchy vegetable (.....grams) ___ Milk & yogurt (.....grams) ___ Protein: meat or meat substitute (.....grams) ___ Fat: oil & fat (.....grams)	1/2 c. cooked cereal 1/2 banana 1 c. 1% milk sugar substitute if desired
snack	___ Carbohydrate (.....grams) ___ Protein (.....grams) ___ Fat (.....grams)	15-20 baked snack chips 10 peanuts
lunch	<u>3</u> Carbohydrate: (.....grams) <u>2</u> Starch (.....grams) ___ Fruit (.....grams) ___ Non-starchy vegetable (.....grams) ___ Milk & yogurt (.....grams) <u>2</u> Protein: meat or meat substitute (.....grams) <u>2</u> Fat: oil & fat (.....grams)	2 slices whole wheat bread 1/2 c. cranberries 1 c. spinach 2 oz. lean turkey lunch meat 1 T. reduced fat mayo 2 T. avocado
snack	___ Carbohydrate ___ Protein ___ Fat	8 animal crackers 1 mozzarella string cheese
dinner	<u>4</u> Carbohydrate: (.....grams) <u>2</u> Starch (.....grams) ___ Fruit (.....grams) ___ Non-starchy vegetable (.....grams) ___ Milk & yogurt (.....grams) <u>2</u> Protein: meat or meat substitute (.....grams) ___ Fat: oil & fat (.....grams)	2/3 c. couscous 1 c. raspberries 1/2 c. light ice cream 2-3 oz. salmon 1/2 c. broiled broccoli with 1 tsp. butter or margarine

¿QUÉ PUEDO COMER?

Un plan de alimentación escrito (como el que se exhibe aquí) es una herramienta genial para ayudarlo a que se concentre en sus objetivos nutricionales, siga por el buen camino y se prepare para seleccionar bien sus alimentos todos los días. Pero aun si usted no utiliza un plan escrito, tiene que seguir las pautas presentes en este capítulo que le ayudan a establecer patrones de alimentación constantes, seleccionar sabiamente sus alimentos y controlar el tamaño de sus porciones.



Alimentación saludable para personas que tienen diabetes: actividades fundamentales

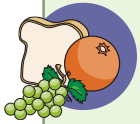
Comer sanamente no es tan difícil como parece. Y a pesar de lo que usted piense, ¡su plan de alimentación le simplifica la vida! ¿Cómo? Ayudándolo con estas tres actividades fundamentales:

- Establecer patrones de alimentación constantes
- Seleccionar sabiamente sus alimentos
- Controlar el tamaño de las porciones

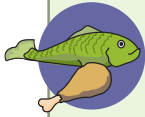
En las próximas páginas se brinda más información acerca de cada una de estas actividades.

PRINCIPALES CLASES DE NUTRIENTES

Usted necesita cada uno de estos nutrientes en su dieta:



Carbohidratos. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Abundan en los alimentos a base de féculas como el pan y el arroz; y en las frutas y las verduras.



Proteínas. Las proteínas de su dieta ayudan a construir y reparar sus trabajadores músculos, huesos, órganos y otros tejidos. La proteína se encuentra en el pescado, el pollo, la carne roja y los huevos.



Grasas. El cuerpo utiliza las grasas para reparar las células y ayudar a que las células envíen señales. Y como es probable que sepa, el organismo también almacena grasa en diferentes lugares alrededor del cuerpo, por lo general en las caderas y cintura, como fuente de energía "de reserva". Las grasas provienen de los aceites, las nueces, las mantecas y de otras fuentes.

DE LO ESPORÁDICO A LO HABITUAL

Al igual que un planificador diario le ayuda a organizar su trabajo, un plan de alimentación puede estructurar y mejorar sus hábitos alimenticios.

Establezca patrones de alimentación constantes

Los alimentos y la glucemia están muy relacionados. Cuando come esporádicamente, por ejemplo, algunas veces demasiado, otras muy poco, su glucemia también suelen ser muy variable. Pero si es constante con la ingesta de alimentos, puede emparejar los picos y los valles de su glucemia. Esto ayuda a que los mismos se mantengan dentro de los límites fijados como objetivo.

¿En qué consiste un patrón?

Su patrón de alimentación consiste no sólo en los horarios en que come durante el día, sino también en la cantidad y los tipos de alimentos que escoge. Los diferentes alimentos afectan a la glucemia de diferentes formas y el patrón ayuda a tener esto en mente cuando planifique sus comidas.

La relación con los carbohidratos

Su organismo descompone los alimentos que usted come en tres clases principales de nutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. De estos, **los carbohidratos tienen el mayor impacto** en la glucemia. Esto ocurre porque la mayoría de los carbohidratos se descomponen en glucosa, mientras que muy pocas grasas y proteínas que ingiere se convierten en glucosa.

Debido a la fuerte conexión que hay entre los carbohidratos de sus alimentos y la glucosa del flujo sanguíneo, ayuda a conocer algunos datos clave acerca de esta conexión con los carbohidratos:

- Cuantos más carbohidratos se ingiera de una sola vez, más aumentará la glucemia. Entonces, si usted come muchos carbohidratos en una comida o colación, la glucemia puede aumentar demasiado. El cuerpo no puede trasladar la glucosa a las células lo suficientemente rápido.
- Algunos alimentos contienen más carbohidratos por porción que otros. Esto ocurre hasta con los alimentos que parecen similares. Por ejemplo, media taza de granos de maíz tiene el doble de carbohidratos que una torta de popcorn.
- La constancia es fundamental. Si usted es constante en cuanto a la cantidad de carbohidratos que ingiere, es más probable que su glucemia también se mantenga de forma constante en niveles saludables.

Por estas razones, su plan de alimentación se concentra en ayudarle a registrar los carbohidratos que ingiere y a repartirlos de forma equitativa a lo largo del día. **NO evite los carbohidratos por completo, simplemente siga al pie de la letra su plan de alimentación.**

Patrones de alimentación y el resto de su plan.

A medida que establezca una rutina, tenga en cuenta que la MAYORÍA de la gente, no sólo la gente que sufre diabetes, come mejor, se siente mejor y tiene más energía cuando come las comidas en horarios regulares. Y para usted hay un bono adicional: ya que su dieta es más equilibrada con el transcurso de los días, puede anticipar mejor las necesidades del cuerpo y de acuerdo a eso puede acomodar el resto de su plan de autocontrol. Equilibrar la ingesta de alimentos con los medicamentos que toma y la actividad física que realiza será cada vez más fácil.








c ó m o



establecer patrones de alimentación constantes

Siga su plan de alimentación para asegurarse de que hace lo siguiente:

- 
Ingerir comidas y aperitivos en horarios habituales todos los días. Esto le ayuda a que su ingesta de carbohidratos se mantenga constante a lo largo del día.
- 
No comer entre comidas, excepto en las colaciones planificadas. Comer entre comidas le dificultará mantenerse en un peso saludable, y controlar la glucemia.
- 
No saltar comidas. Si no come, la glucemia puede disminuir mucho. Además, cuando finalmente coma, el hambre puede hacer que coma demasiado. Esto puede provocar el problema opuesto, una glucemia alta.
- 
Comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos todos los días.
- 
Distribuir equitativamente los carbohidratos a lo largo del día.

MITO

"La gente que sufre diabetes tiene que comer comidas especiales."

REALIDAD

El solo hecho de ser diabético no significa que no puede disfrutar de las mismas comidas que todos los demás. Sólo necesita planificar un poco y seleccionar comidas sanas.

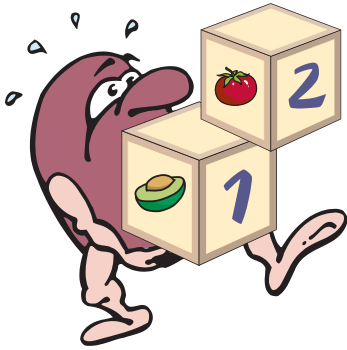
¿QUERIDO DIARIO?

Tenga en cuenta la idea de llevar un diario de comidas. Esto le puede ayudar a observar cómo afectan a la glucemia las elecciones de alimentos y los hábitos alimenticios.



Seleccione sabiamente sus alimentos

Un plan de alimentación no impide que usted elija las comidas, sólo le ayuda a elegir mejor. Y la realidad es que las pautas nutricionales para la gente que tiene diabetes no son tan estrictas, extrañas o difíciles de seguir. En su mayoría, son las mismas pautas que todo el mundo debería seguir para mejorar su salud.



Seis elementos fundamentales

Puede seleccionar mejor las comidas con los 6 elementos nutricionales básicos que se exhiben a continuación. Estas ideas conforman la base de una buena alimentación, ayudando a proteger el corazón y los vasos sanguíneos, a asegurar que consume suficientes nutrientes y a mantener todo el cuerpo fuerte y funcionando bien.

Construya una dieta mejor a partir de esto

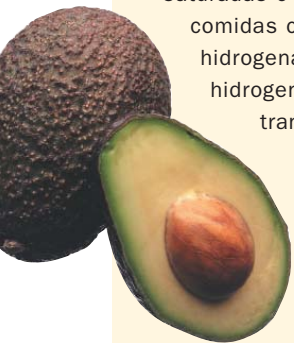


Elija grasas y aceites no saturados

Todos necesitan algo de grasa en la dieta. Pero algunos tipos de grasas son más saludables que otros. Busque comidas que tengan más grasas no saturadas (monoinsaturadas o poliinsaturadas) y menos grasas saturadas o grasas trans. (Las comidas con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado contienen grasa trans.)

Las aceitunas, las paltas o aguacates y los aceites de oliva, canola o colza y maní son buenas fuentes de grasa monoinsaturada.

Las semillas de calabaza y girasol, el aceite de maíz y girasol y la mayonesa son buenas fuentes de grasa poliinsaturada.



Incluya frutas y verduras

Las frutas y los vegetales son grandes fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Además son ricas en antioxidantes. Los antioxidantes son sustancias que evitan que las células se dañen, como un "antioxidante" para el cuerpo, y ayudan a evitar que el corazón se enferme.

Buenos ejemplos son la espinaca fresca o congelada, los zapallos, las zanahorias, el brócoli, los tomates, las manzanas, las bananas o plátanos, las fresas, los melones y los cítricos.



Coma más cereales integrales

Los cereales y las féculas son los productos principales de las dietas de todo el mundo. Sin embargo, debe aprender a hacer sanas elecciones dentro de este grupo. Escoja cereales integrales, que contienen más fibra dietética, vitaminas y minerales. Limite su ingesta de almidones refinados como el pan blanco, las pastas blancas y el arroz blanco instantáneo. ¡Y cuide el tamaño de las porciones!

Los cereales integrales como el pan o el arroz integral, la harina de avena, la cebada y la harina de maíz son buenos ejemplos.

ELIJA BIEN LOS ALIMENTOS

No hay comidas "inapropiadas" o "malas". Sólo debe elegirlos sabiamente. Esto quiere decir que debe equilibrar sus elecciones a lo largo del día y tener en cuenta otras partes de su plan de control, como el ejercicio y los medicamentos. Un buen plan de alimentación le puede ayudar en esto.

Más principios de alimentación

Además de los elementos fundamentales, utilice estas ideas para que le ayuden a comer de forma equilibrada y saludable:

- **Coma alimentos variados.** Esto le ayuda a asegurarse de que obtiene todos los nutrientes que necesita. Entonces, todos los días elija entre una serie de alimentos: verduras, frutas, alimentos ricos en proteínas como el pescado o los huevos, productos lácteos y cereales.
- **Coma más alimentos integrales frescos.** Esto le ayuda a obtener la mayoría de los nutrientes en cada bocado.
- **Tenga cuidado con el alcohol.** En algunas personas el alcohol puede disminuir mucho la glucemia y puede ser peligroso. Así que si bebe alcohol, siempre hágalo con las comidas. Y consulte con su equipo de salud para que le sugiera otras formas de incluir el alcohol en su plan de alimentación sin correr peligro.
- **Limite el azúcar y las golosinas.** Las comidas y las bebidas que contienen mucha azúcar, como las sodas y los jugos de frutas, las tortas o pasteles, las galletas dulces y los caramelos proporcionan muchas calorías, pero tienen muy poco valor nutricional. Por lo tanto, aunque no tiene que excluirlos por completo de la dieta, debería que limitar su consumo.

6 elementos nutricionales básicos:



Escoja proteínas beneficiosas para el corazón

La proteína es un elemento importante en una dieta sana. Desafortunadamente, muchas fuentes de proteínas (como la carne roja y la carne de cerdo) a menudo tienen grasas saturadas y colesterol elevados. Pero eso no significa que no pueda comerlas. Sólo limite la ingesta y aprenda a escoger los cortes más magros. Y elija más seguido otras proteínas animales o vegetales que sean beneficiosas para el corazón.

Los porotos o leguminosas, los productos de soya, las nueces y las semillas son buenos ejemplos de proteínas vegetales saludables. El pescado, los mariscos y las aves de corral magras son buenos ejemplos de proteínas animales saludables.



La leche con 1% de grasa, los quesos y yogures de bajo contenido de grasa y la leche en polvo descremada son buenos ejemplos.



Elija productos lácteos con bajo contenido de grasa

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, proteínas y vitaminas A y D. Sin embargo, algunos tienen alto contenido de grasa y colesterol. Si se atiene a los productos lácteos de bajo contenido de grasa, tendrá los mismos beneficios nutricionales pero sin las desventajas. (Cúidese de las cremas batidas y las cremas para café no lácteas, que contienen mucha grasa saturada.)



Limite la ingesta de sal

El sodio (sal) es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos. Nuestros cuerpos necesitan sodio para funcionar, pero la mayoría de los estadounidenses consumen casi 3 a 4 veces más sal que la que necesitan. Ya que casi todos los alimentos contienen algo de sodio, tendrá que examinar muy bien las etiquetas de los alimentos. Evite las comidas procesadas como las sopas, los fiambres y las comidas congeladas, que por lo general contienen mucho sodio.

Elija comidas sin procesar y utilice condimentos o alimentos sabrosos como las cebollas o el ajo para sazonar las comidas sin agregarles sal. ¡Y quite el salero de la mesa! La mayoría de los expertos recomiendan limitar la sal a 2300 mg o menos por día. A veces se recomienda limitar la ingesta a 1500 mg por día para ayudar a controlar la presión sanguínea.

Controle el tamaño de las porciones

Es importante cuándo y qué come, y también lo es cuánto come. Su plan de alimentación puede tener límites para diferentes medidas. Por ejemplo, el plan puede incluir recomendaciones para las calorías diarias, la cantidad de porciones o los gramos de ciertos nutrientes para cada colación u horario de comida. Pero la mejor manera de acertar a estos límites, sin tener que reducir los números, es controlar el tamaño de las porciones.

¿Por qué debo prestar atención a las porciones?.

Aquí le explicamos por qué debe comenzar a prestar más atención a las porciones:

- **Para regular la ingesta de carbohidratos.**

La única forma de ser constante en el patrón de alimentación es utilizar tamaños constantes de porciones como marco de referencia. Después de todo, en lo que se refiere a carbohidratos, ¡un plato grande de pasta no es lo mismo que un par de fideos! Tiene que saber esto para hacer las elecciones a lo largo del día.

- **Para ayudar a controlar su peso.** Comer demasiado, aunque sea comida muy nutritiva, dificulta el control de la glucemia. Además, hace más complicado que se mantenga en un peso saludable. Mantenerse en un peso saludable es importante para las personas diabéticas, en especial las que tienen diabetes tipo 2. El exceso de grasa corporal impide que el cuerpo fabrique y utilice su propia insulina.

- **Para fomentar una dieta variada.** Comió cada bocado de un bife grande y jugoso; y ahora está demasiado lleno hasta para mirar al plato de verduras que tiene de guarnición. ¿Le parece conocido? Comer porciones más pequeñas le facilitará comer más variado, sin demasiadas calorías. (Además, ¿por qué no empieza con las verduras?)

¿Cuál es la cantidad correcta?

Cuánto debería comer en una comida o en todo el día depende de varios factores. Depende de lo activo que sea, de la edad, del peso y del género. También depende del tipo de comida que planea comer y del momento en que planea hacerlo. Si parece complicado, no se preocupe. Si necesita una guía, su nutricionista le puede ayudar a establecer límites de cuánto puede comer de diferentes alimentos.







"Cantidad correcta" contra "cantidad muy abundante"

Las investigaciones demuestran que la mayoría de la gente come lo que se les pone enfrente, sin importar el hambre que tengan o el tamaño de la porción. Cuanto más nos sirven, más comemos. Y desafortunadamente, la mayoría de los estadounidenses están acostumbrados a las porciones "extra-grandes".

○ ● ○ ○ c ó m o ○ ● ○ ○



controlar el tamaño de las porciones

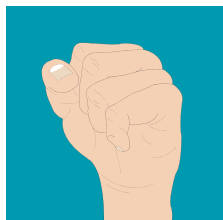
Una de las mejores cosas que puede hacer para controlar las porciones es simplemente prestarles atención a las mismas y a cómo se siente su cuerpo cuando come. Más allá de eso, le puede parecer útil comparar sus porciones con otra medida. Una vez que se acostumbre al tamaño de las diferentes porciones, no necesitará continuar vigilando.

- 
Mídala o pésele. Tenga un grupo de tazas y cucharas para medir y déjelas afuera sobre la mesa de la cocina donde pueda verlas y utilizarlas con facilidad. Algunas personas piensan que las balanzas de alimentos, que muestran onzas, gramos, o ambos, también son muy útiles.
- 
Coma despacio y deténgase antes de sentirse satisfecho. El estómago sólo tiene el tamaño del puño. No necesita tanta comida para llenarlo. Pero desafortunadamente, lleva un tiempo para que la señal de "estoy satisfecho" llegue al cerebro. Cuando llega, ya ha comido demasiado. Así que no deje de comer cuando esté satisfecho; hágalo cuando ya no tenga más hambre.
- 
Lea la etiqueta. Se podría sorprender cuando vea el tamaño de las porciones de algunos envases de comidas. Lea cuidadosamente las etiquetas para asegurarse de comer sólo una porción por vez.
- 
Desarrolle la "coordinación de la mano con los ojos" Puede utilizar las manos para calcular el tamaño de las porciones. Observe las imágenes que aparecen a continuación.

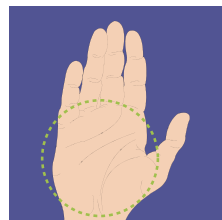
¿MEDIR MIS CARBOHIDRATOS?

Para ayudarle a obtener un control más estricto de su glucemia, su médico o su educador en diabetes le pueden recomendar que mida la cantidad de carbohidratos que ingiere.

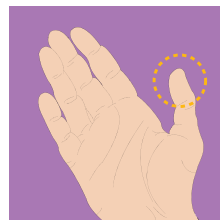
- 
¿Quién hace eso? La medición de carbohidratos es útil para cualquier persona que quiera controlar mejor la glucemia regulando la ingesta de alimentos. Es particularmente útil para las personas que utilizan insulina para controlar la diabetes. Les ayuda a equilibrar la cantidad de insulina que se inyectan con la cantidad de carbohidratos que comen.
- 
¿Cómo se hace? Esta técnica requiere algunas instrucciones de un nutricionista matriculado (un RD). Un RD le puede ayudar a determinar la cantidad de carbohidratos que necesita por día y cómo distribuirlos durante sus comidas y colaciones. Su proveedor de cuidados de la salud le puede derivar a un nutricionista cercano.



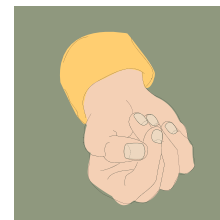
▲
el puño =
1 taza



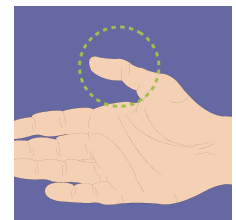
▲
la palma =
3 onzas
(85 gramos)



▲
la punta del pulgar =
1 cucharadita



▲
un puñado =
1 a 2 onzas (entre
28 y 57 gramos)



▲
el dedo pulgar =
1 onza (28 gramos)