

**NovoCare**<sup>®</sup>

DIABETES

Educación + Recursos

# Planificación de comidas y conteo de carbohidratos

Su guía para comer saludable con la diabetes




# Instructor de Salud en Diabetes

## Obtenga asesoría y apoyo GRATUITOS para ayudar a manejar su diabetes

- No es necesario que maneje la diabetes sin ayuda. Este programa proporciona apoyo personalizado **GRATUITO** por 6 meses\*
- Cada semana, según sus necesidades y horarios, su Instructor de Salud en Diabetes se comunicará con usted para analizar los temas sobre diabetes que le interesan a usted
- También recibirá correos electrónicos y videos útiles, y puede intercambiar mensajes de texto
- Su Instructor de Salud en Diabetes proporcionará consejos y recordatorios para reforzar los objetivos establecidos con su equipo del cuidado de la diabetes
- Disponible en inglés y español

## ¡Llame para registrarse hoy mismo!

 **1-877-322-0281** (opción 2 para español) Lunes a viernes de 9:00 a. m. a 6:00 p. m. EST

Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) o escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta



¡Escanéeme!

## LO QUE HAY ADETRÁS

Introducción	4
<b>COMIENZE</b>	<b>5</b>
Lo básico para comer saludable	6
Planifique sus comidas	7
Tipos de planes de alimentación	9
<b>CONTEO BÁSICO DE CARBOHIDRATOS</b>	<b>13</b>
¿Qué son los carbohidratos?	14
Los carbohidratos y la diabetes	18
Esté al tanto de lo que come	19
Ejemplos de planes de alimentación	27
Conteo avanzado de carbohidratos	30
<b>MANTÉNGASE EN CURSO</b>	<b>33</b>
Al salir a comer	34
Establezca objetivos para comer saludable	40
Mantenga un corazón saludable	41
Apoyo disponible	42
<b>PLANIFIQUE SUS COMIDAS</b>	<b>43</b>
Listas de alimentos	45

\*Algunas funciones son para personas que comienzan el tratamiento con determinados productos de Novo Nordisk.

Esta publicación contiene información fundamental sobre la diabetes y por qué ocurre, además de recursos para ayudarlo a manejarla. Si tiene preguntas adicionales, por favor comuníquese con su equipo del cuidado de la diabetes.

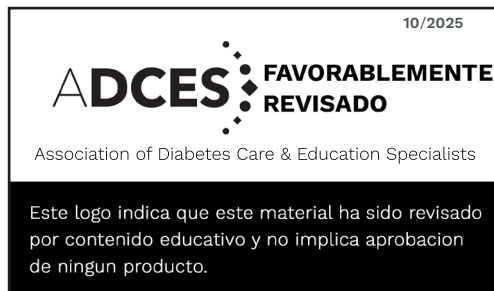
Busque este símbolo  
en el contenido de esta publicación



Visite  
[www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com)  
desde su teléfono inteligente, tableta  
o computadora para obtener más  
información y apoyo.

La información también está disponible en inglés en [NovoCare.com](http://NovoCare.com)

Aunque esta publicación es consistente con los materiales educativos de la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), incluyendo los Estándares de Atención Médica en Diabetes, no reemplaza los consejos de su equipo médico del cuidado de la diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo médico del cuidado sobre un plan de atención para la diabetes que sea adecuado para usted.



“Desde hace poco, soy más consciente de mis compras de comestibles y mi alimentación. ¡Es emocionante ver la constancia!”\*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®



## COMIENZE

En esta sección:

- ✓ Lo básico para comer saludable
- ✓ Planifique sus comidas
- ✓ Tipos de planes de alimentación

\*Los resultados individuales pueden variar.

## Lo básico para comer saludable

Comer saludable es una parte importante para manejar su diabetes, junto con una vida activa y sus medicinas, si los necesita. ¿Por qué? Porque qué, cuándo y cuánto come afecta su glucosa (*azúcar*) en la sangre.

Una alimentación saludable no significa que deba dejar de comer sus comidas favoritas y dejar de salir a comer afuera. Pero es posible que deba limitar cuánto y con qué frecuencia come algunos de esos alimentos que usted prefiere.

Comer saludable es cuando usted:

<p><b>Consuma una amplia variedad de alimentos cada día</b></p> 	<p><b>Mide las porciones</b></p> 
<p><b>Espacia sus comidas de manera uniforme durante el día</b></p> 	<p><b>No se salta comidas</b></p> 

Use esta publicación como guía para planificar comidas más saludables. No es fácil cambiar qué y cómo se come. Dése tiempo para acostumbrarse a su nueva rutina. Pronto comenzará a disfrutar de comidas y meriendas saludables y deliciosas, según las necesite.

## Planifique sus comidas

Un plan de alimentación es una guía que le ayuda a elegir qué alimentos comer, cuándo comerlos y en qué medida. Un plan de alimentación saludable típico incluye:

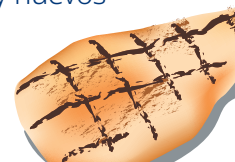
**Carbohidratos complejos**, como el pan integral, la avena y el arroz integral



**Fibra**, que se encuentra en los frijoles, granos enteros, las frutas y verduras



**Proteína**, como el pollo (sin piel), carnes **magras**, pescado y huevos



**Vegetales sin almidones**, como pepinos, zanahorias, tomates y verduras de hoja verde



**Productos lácteos bajos en grasa**, como la leche, el yogur y queso



**Grasas saludables para el corazón** como el aceite de oliva o de aguacate, las nueces y las semillas



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para obtener recetas saludables y asesoría sobre comidas bien balanceadas.



Para muchas personas con diabetes, la parte más difícil de un plan de tratamiento es decidir qué alimentos comer, y especialmente seguir un plan de alimentación. No existe tal cosa como una “dieta para diabetes”. Pero puede trabajar con alguien de su equipo del cuidado de la diabetes para decidir qué plan de alimentación es el más adecuado para usted y sus objetivos de tratamiento. Esa persona podría ser un nutricionista, un especialista en educación y cuidado de la diabetes o un enfermero registrado.

El propósito de un plan de alimentación es ayudarle a manejar:



Sus niveles de glucosa en la sangre



Sus niveles de colesterol



Su peso



Su presión arterial

Cuando se manejan estas cosas, se puede prevenir o disminuir la posibilidad de tener otros problemas de salud.

## Tipos de planes de alimentación

Muchos tipos diferentes de alimentación pueden ayudarle a manejar su diabetes. Estos son algunos tipos de alimentación comunes que han mostrado beneficios para las personas con diabetes tipo 2.

### Cuenta carbohidratos

La cantidad de carbohidratos (carbos) en sus comidas y meriendas puede marcar la diferencia en su nivel de glucosa en la sangre. Por eso es bueno saber cuántos carbohidratos consume.

El conteo de carbohidratos es una de las muchas opciones de planificación de comidas. Bajo este plan, usted cuenta la cantidad de carbohidratos que consume en cada comida o merienda, incluyendo las bebidas. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes establecerán una cantidad adecuada de carbohidratos.

Esta práctica le brinda muchas opciones y flexibilidad a la hora de planificar sus comidas.

Si usted usa insulina, contar los carbohidratos puede ayudarle a saber cuánta insulina debe usar. En la página 30, puede leer más sobre el conteo de carbohidratos.

#### Consejos para contar carbohidratos

- Consuma 3 comidas diarias con aproximadamente 4 a 6 horas de diferencia
- No se salte comidas
- Trate de consumir la misma cantidad de carbohidratos en cada comida



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para obtener ideas para ayudar a hacer más fácil comenzar y seguir un plan de alimentación saludable.

## El método del plato

La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda usar su plato para crear comidas saludables. El método del plato es una forma simple de administrar el tamaño de las porciones y comer comidas balanceadas. No necesita contar nada.

Comience con un plato de 9 pulgadas e imagine que ha dividido el plato por la mitad. Luego divida una de las mitades en dos. Use el plato a continuación como guía para ayudarle a "componer" una comida saludable.



Usted puede crear su propio plato con sus alimentos favoritos. Si lo desea, use la lista que aparece en la página 45 de esta publicación.

## Comida mediterránea

Con esta clase de plan de alimentación, ingiere principalmente alimentos de origen vegetal. Estos son frutas y verduras frescas, granos integrales, frijoles, nueces y semillas. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa. Este plan de alimentación también incluye una pequeña cantidad de lácteos, pescado y pollo/pavo.

Seguir un plan de alimentación mediterráneo puede ayudar a proteger el corazón. También puede ayudarlo a reducir su A1C y sus triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre).

## Comida vegetariana

Un plan de alimentación vegetariano es cuando solo se consumen alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas, granos integrales, nueces, semillas y frijoles. Algunos planes de alimentación no incluyen productos de origen animal, como lácteos y huevos. Un plan de alimentación vegetariana le brinda muchas vitaminas, minerales y fibra.

Seguir un plan de alimentación vegetariano puede ayudar a reducir sus niveles de A1C y colesterol. También puede ayudarlo a manejar su peso.

Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para preguntarle a Sophia, nuestra asistente digital que puede contestar sus preguntas sobre la diabetes y mucho más.



## Comidas para la hipertensión (o dieta DASH)

Este plan de alimentación propone regular la hipertensión (la presión arterial alta). Es un plan de alimentación rico en fibra que recomienda consumir más vegetales, frutas, granos integrales, nueces y semillas; así como productos lácteos bajos en grasa, aves y pescado. La dieta DASH limita el consumo de carne y alimentos con un alto contenido de azúcar o sal.

Seguir este plan de alimentación puede ayudar a reducir la hipertensión en personas con presión arterial alta. También puede ayudarlo a manejar su peso.

## Comida baja en calorías

Un plan de alimentación bajo en carbohidratos es cuando solo entre el 26 y el 45 % de las calorías totales provienen de carbohidratos. Este limita los alimentos ricos en carbohidratos, como los granos, los dulces y las verduras con almidón. Con un plan bajo en carbohidratos, usted consume principalmente vegetales sin almidón, grasas saludables y proteínas. Este tipo de plan de alimentación no se recomienda para algunas personas con diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo del cuidado de la diabetes antes de elegir una opción con bajo contenido de carbohidratos.

Seguir un plan de alimentación bajo en carbohidratos puede ayudar a reducir su A1C, presión arterial y triglicéridos. También puede ayudarlo a manejar su peso.

Existe una variedad de planes de comidas que pueden ayudarlo a manejar su diabetes. Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para encontrar el plan que sea adecuado para usted.

**“Soy más fuerte mentalmente. Cada vez que preparo la comida, pienso en mi salud de antemano.”\***

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

## CONTEO BÁSICO DE CARBOHIDRATOS

En esta sección:

- ✓ ¿Qué son los carbohidratos?
- ✓ Los carbohidratos y la diabetes
- ✓ Sepa lo que come
- ✓ Ejemplos de planes de alimentación
- ✓ Conteo avanzado de carbohidratos

## ¿Qué son los carbohidratos?

Hay 3 tipos principales de carbohidratos en los alimentos que usted consume. Ellos son **almidón**, **fibra** y **azúcar**. Y cada tipo de carbohidrato afecta la glucosa en la sangre de una manera diferente.

Cuando usted revise las etiquetas de los alimentos, debe saber que los “carbohidratos totales” incluyen los tres tipos. Es este el número que debe considerar si está contando carbohidratos. Para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos, consulte las páginas 20 a 22.

### Los almidones

A los almidones también se les llama “carbohidratos complejos”. Intente incorporar granos integrales que estén mínimamente procesados. Algunos alimentos con alto contenido de almidones son:

- Verduras con almidón como el maíz, la calabaza, el plátano y las papas
- Los frijoles, las lentejas y los guisantes
- Granos, como trigo, avena, arroz, cebada de trigo y la quinoa
- Productos elaborados con trigo, como la pasta y el pan



### El efecto de los alimentos en los niveles de glucosa en la sangre

Los alimentos con almidones aumentan los niveles de glucosa en la sangre, pero no tan rápido como los alimentos azucarados.

## La fibra

La fibra es el tipo de carbohidrato que se encuentra en alimentos vegetales como las verduras, frutas, frijoles y granos integrales, nueces y semillas. El cuerpo no digiere la fibra. La fibra lo mantiene lleno después de comer y promueve los movimientos intestinales regulares. También puede reducir su colesterol.

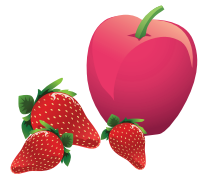
Para una buena salud, las personas adultas deben tratar de consumir de 25 a 30 gramos de fibra por día. La mayoría consumimos aproximadamente solo la mitad.

Trate de comer estos alimentos para añadir fibra a su dieta:



Frijoles y legumbres (como los frijoles negros, las habichuelas rojas y rosadas, los garbanzos y las lentejas)

Frutas y verduras, especialmente aquellas con piel que usted puede comer (como la manzana y la pera), y aquellas con semillas que se pueden comer (como las fresas y frambuesas)



Granos integrales (como la avena, los cereales y panes y pasta integral)

Nueces y semillas



### Efecto sobre los niveles de glucosa en la sangre

La fibra hace que la digestión sea más lenta. Esto significa que comer alimentos ricos en fibra ayuda a sus niveles de glucosa en la sangre a aumentar lentamente.



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para aprender más sobre los carbohidratos y cómo afectan sus niveles de glucosa en la sangre.

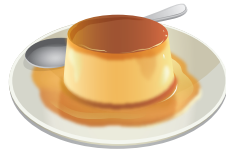


## El azúcar

El azúcar también se llama *carbohidrato simple o de acción rápida*. Hay 2 tipos principales de azúcar:



El azúcar que se encuentra naturalmente en los alimentos, como en la leche y en las frutas



El azúcar que se añade a los alimentos, como los postres dulces, muchos alimentos en conserva y las bebidas azucaradas

### El efecto de los alimentos en los niveles de glucosa en la sangre

Los alimentos y bebidas azucarados, tales como los pasteles o tartas, los postres, cereales para el desayuno, jugos de frutas y refrescos entre otros, todos aumentan la glucosa en la sangre inmediatamente después de comerlos.

## Sustitutos del azúcar

Hay muchos productos en el mercado que contienen sustitutos del azúcar. También puede comprarlos como endulzantes de mesa o en sobrecitos para añadir a sus comidas. Algunos ejemplos son:

- Sacarina (Sweet'n Low)
- Aspartamo (NutraSweet, Equal, Sugar Twin)
- Sucralosa (Splenda)
- Estevia
- Fruta del monje (luo han guo)

Asegúrese de revisar la etiqueta de información nutricional. Algunos alimentos etiquetados como "sin azúcar" o "sin azúcar añadida" pueden contener carbohidratos.

### Efecto en los niveles de glucosa en la sangre

La mayoría de los sustitutos del azúcar no tienen efecto en los niveles de glucosa en la sangre. Además tienen un bajo contenido o no tienen calorías.



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para aprender más sobre cómo elegir alimentos saludables para ayudar a manejar su diabetes.

## Los carbohidratos y la diabetes

Al digerir los alimentos y las bebidas con carbohidratos, estos se transforman en glucosa para alimentar a las células. Esto causa que el nivel de glucosa en la sangre del cuerpo aumente. Eso no significa que tenga que dejar de consumir carbohidratos. Solo significa que debe tener en cuenta la cantidad que consume, ya que los carbohidratos son una parte importante de una dieta balanceada.

### ¿Cuántos carbohidratos debe consumir entonces?

Un buen punto de partida para las personas con diabetes es:

- Para la mayoría de las mujeres, de 45 a 60 gramos de carbohidratos por comida y 15 gramos por merienda
- Para la mayoría de los hombres, de 60 a 75 gramos de carbohidratos por comida y de 15 a 30 gramos por una o dos meriendas

Esta cantidad depende, de cuán activo sea usted, de su peso actual y de las medicinas que esté usando. Su dietista registrado o especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ayudarle a determinar la cantidad correcta para usted.

Es importante saber cuántos carbohidratos debe consumir en cada comida y merienda. ¿Por qué? Porque cuando sabe cuál es la cantidad de carbohidratos adecuada para usted, tiene la opción de elegir alimentos y porciones que pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos del nivel de glucosa en la sangre. En los cuadros de la página siguiente, escriba la cantidad de carbohidratos recomendada por su equipo del cuidado de la diabetes.



### Mi cantidad de carbohidratos recomendada

Por día



Por comida



Por merienda



### Esté al tanto de lo que come

Todos los alimentos empaquetados deben mostrar una etiqueta de información nutricional. Esta etiqueta brinda datos importantes sobre lo que contiene el alimento. Úselo para comparar alimentos y para ayudarse a tomar buenas decisiones nutritivas.

Estas etiquetas son especialmente útiles si usted está contando carbohidratos para planificar sus comidas.

Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para obtener más información sobre los carbohidratos y la glucosa en la sangre. También puede obtener útiles hojas educativas sobre la glucosa baja y alta en la sangre.



## Cómo leer una etiqueta nutricional

- ▶ **Verifique el tamaño de la porción.** La información en la etiqueta se basa en 1 porción. Tenga en cuenta que los paquetes y latas a menudo contienen más de 1 porción.  
Esta etiqueta de ejemplo muestra que el paquete contiene 8 porciones. Pero los datos alimenticios dados son solo para 1 porción.
- ▶ **Verifique el total de gramos de carbohidratos** en cada porción.
- ▶ **Observe cuántos gramos de fibra** hay en cada porción. El cuerpo no digiere la fibra, por lo que esta no influye sobre su glucosa en la sangre. Compare las etiquetas de los alimentos y elija los alimentos con más fibra.
- ▶ **Verifique cuántos gramos de azúcar añadida** contiene el alimento. Este es el azúcar que se añadió al alimento cuando fue preparado.



Use la etiqueta de Información Nutricional para ayudarse a tomar decisiones saludables. La ADA recomienda que usted:

- Mantenga las grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías diarias
  - Limite las carnes grasas y los lácteos ricos en grasas
- Evite las grasas trans
- Ajuste el consumo de alimentos altos en colesterol a menos de 300 mg por día
- Reduzca el sodio a menos de 2,300 mg por día

Lea primero la etiqueta para saber el contenido nutricional del alimento. Luego, decida si el alimento se ajusta a su plan de alimentación.

## 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.

◀ **Tamaño de la porción**

◀ **Carbohidratos**  
◀ **Fibra**

◀ **Azúcares añadidos**



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para obtener más información sobre cómo las etiquetas de los alimentos pueden ayudarlo a elegir alimentos saludables.

Algunos alimentos envasados pueden tener una etiqueta con 2 columnas. Esto es para mostrar la diferencia en lo que está comiendo o bebiendo si ingiere una porción o el paquete completo.

<b>Datos de Nutrición</b>			
2 raciones por envase			
<b>Tamaño por Ración</b>		<b>1 taza (255g)</b>	
	<b>Por ración</b>		<b>Por envase</b>
<b>Calorías</b>	<b>220</b>		<b>440</b>
	<b>% DV*</b>		<b>% DV*</b>
<b>Grasa Total</b>	5g	<b>6%</b>	10g <b>13%</b>
Grasa Saturada	2g	<b>10%</b>	4g <b>20%</b>
Grasa Trans	0g		0g
<b>Colesterol</b>	15mg	<b>5%</b>	30mg <b>10%</b>
<b>Sodio</b>	240mg	<b>10%</b>	480mg <b>21%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	35g	<b>13%</b>	70g <b>25%</b>
Fibra Dietética	6g	<b>21%</b>	12g <b>43%</b>
Los azúcares totales	7g		14g
Incluye Azúcares añadidos	4g	<b>8%</b>	8g <b>16%</b>
<b>Proteínas</b>	9g		18g
Vitamina D	5mcg	25%	10mcg 50%
Calcio	200mg	15%	400mg 30%
Hierro	1 mg	6%	2mg 10%
Potasio	470mg	10%	940mg 20%

Tamaño por ración

Tamaño de la porción

Carbohidratos

Fibra

Azúcares añadidos

\*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

## ¡Las porciones importan!

Es importante consumir alimentos saludables. Pero la cantidad correcta de esos alimentos también es importante ya que, ¡es posible comer demasiada comida saludable!

Por ejemplo, una manzana pequeña de 3 onzas contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos, mientras que una manzana grande contiene aproximadamente 30 gramos de carbohidratos. ¡Es una gran diferencia!



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para aprender cómo los pequeños ajustes en la alimentación pueden marcar una gran diferencia.

Todas las porciones no son iguales. En una etiqueta nutricional, una porción es la cantidad específica del alimento. Pero en la vida diaria, una porción es la cantidad de un alimento que usted elige comer. En la etiqueta de información nutricional, usted puede encontrar los tamaños de las porciones para alimentos empaquetados.

Para asegurarse de que el tamaño de las porciones sea el correcto, es una buena idea pesar y medir sus alimentos después de cocinarlos. Pronto estará acostumbrado a ver y comer porciones adecuadas para usted. Con el tiempo, es posible que ya no necesite medir. Pero sigue siendo útil hacerlo de vez en cuando. ¿Por qué? Porque sus porciones pueden haber crecido sin que se haya dado cuenta.



Use la herramienta de búsqueda de alimentos que comienza en la página 45 de esta publicación para ver los tamaños de porción recomendados de los alimentos que elija.

Cómo han cambiado algunos de sus alimentos favoritos con el tiempo:

	20 años atrás	Hoy en día
<b>Bagel</b>	 3 pulgadas de ancho	 6 pulgadas de ancho
<b>Muffin</b>	 1.5 onzas	 4.5 onzas
<b>Refresco o bebida gaseosa</b>	 6.5 onzas	 20 onzas
<b>Pasta</b>	 1 taza	 2 tazas

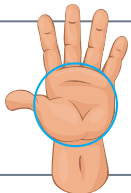
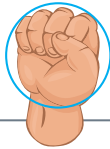


Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para aprender más sobre cómo elegir alimentos y el tamaño de las porciones.

## Si no puede medirlo, haga un estimado

Saber cuánto come en cada comida puede ayudarle a lograr sus objetivos del nivel de glucosa en la sangre. Cuando no puede pesar ni medir sus alimentos, sí puede estimar el tamaño de sus porciones. Su mano es una herramienta útil. Lo mejor de todo es que siempre está con usted, sin importar dónde esté.

Su puño suelto = **aproximadamente 1 taza** (leche, yogur, cereal seco, etc.)



Su palma = **aproximadamente 3 onzas** de carne cocida y deshuesada

Su pulgar = **aproximadamente 1 cucharada** de mantequilla de maní o aderezo para ensaladas



La punta del pulgar = **aproximadamente 1 cucharadita** de mantequilla o aceite

Su mano abierta = **aproximadamente 1 rebanada** de pan integral



Su mano ahuecada = **aproximadamente ½ taza** de arroz, avena o nueces

Tenga en cuenta que todas las manos son de diferentes tamaños. Primero compare el tamaño de su puño con una taza de medir, ¡luego comience a estimar!

## Ejemplos de planes de alimentación

Ahora que sabe un poco más sobre los carbohidratos y el tamaño de las porciones, es hora de comenzar a preparar comidas balanceadas. Su plan de alimentación puede tener cantidades bajas, medianas o más altas de carbohidratos. Hable con su dietista registrado, especialista en educación y cuidado de la diabetes u otro miembro de su equipo del cuidado de la diabetes acerca de cuál es el plan de alimentación adecuado para usted. Consulte las páginas siguientes para ver algunos ejemplos de planes de comidas con carbohidratos en cantidades medianas que pueden ayudarle a manejar su diabetes.



La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda estos consejos importantes para cualquier plan de alimentación:

- Agregue muchos vegetales sin almidón
- Limite los azúcares añadidos y los granos refinados
- Elija alimentos integrales, en lugar de alimentos procesados, siempre que sea posible



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para aprender a seguir eligiendo alimentos aptos para la diabetes que realmente disfrute.

**EJEMPLO 1: Plan de alimentación con nivel medio de carbohidratos**

Alimento	Gramos de carbohidratos
<b>Desayuno</b>	
2 rebanadas de pan integral	28
1 huevo revuelto	0
½ taza de arándanos "blueberries"	10
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>38</b>
<b>Almuerzo</b>	
Sándwich de atún:	
1 pan pita integral de 1 onza	15
1 lata de 6 onzas de atún en agua	0
1 taza de tomates y pepinos picados	<5
1 cda de aderezo para ensalada "ranch" sin grasa	<5
1 taza de melocotones enlatados en agua	15
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>30</b>
<b>Merienda de la tarde</b>	
1 taza de zanahorias pequeñas	12
¼ taza de hummus	9
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>21</b>
<b>Cena</b>	
4 onzas de pescado blanco como la tilapia, asado o a la parrilla	0
2 cdas de aceite de oliva	0
½ taza de quinoa, cocida	20
1 taza de col rizada "kale", cocida	7
½ taza de guisantes verdes, congelados, cocidos	13
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>40</b>
<b>Bocadillo de la noche</b>	
6 onzas de yogur griego natural sin grasa	6
½ taza de piña picada	11
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>17</b>
<b>Cantidad total de carbohidratos diarios:</b>	<b>146</b>
<b>Total de calorías por día:</b>	<b>1,536</b>

<5 significa menos de 5 gramos de carbohidratos. Los alimentos con menos de 5 gramos de carbohidratos no se añaden al total de carbohidratos.

**EJEMPLO 2: Plan de alimentación con nivel medio de carbohidratos**

Alimento	Gramos de carbohidratos
<b>Desayuno</b>	
½ taza de avena cocida sin azúcar	14
1 taza de melón cantalupo, cortado	14
¼ taza de nueces picadas	<5
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>28</b>
<b>Merienda de mitad de la mañana</b>	
Batido/licuado de yogur "smoothie":	
½ taza de leche de coco sin endulzar	6
1 taza de fresas	14
½ taza de rebanadas de guineo "banana" (plátano, guineo)	17
½ taza de hielo picado	0
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>37</b>
<b>Almuerzo</b>	
4 onzas de pechuga de pollo sin hueso ni piel	0
1 onzas de pan integral	25
1 taza de frijoles/ejotes verdes cocidos	7
1 taza de coliflor cocida	5
1 cda de aceite de oliva	0
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>37</b>
<b>Cena</b>	
Pasta con carne y vegetales:	
1 taza de pasta integral de fideos planos, cocidos	23
1 taza de brócoli cocido	12
1 taza de repollo cocido	8
4 onzas de lomo de cerdo, picado y cocido	0
1 cda de aceite de oliva	0
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>43</b>
<b>Bocadillo de la noche</b>	
6 onzas de yogur griego natural sin grasa	6
1 naranja pequeña (2-5/8" de diámetro)	16
<b>Cantidad total de carbohidratos:</b>	<b>22</b>
<b>Total de carbohidratos diarios:</b>	<b>167</b>
<b>Total de calorías diarias:</b>	<b>2,072</b>

## Conteo avanzado de carbohidratos

El conteo avanzado de carbohidratos a menudo es utilizado por personas que usan insulina con las comidas 2 o más veces al día. Primero, cuente la cantidad de gramos de carbohidratos en una comida. Luego, combínela con su dosis de insulina con las comidas. Esto se conoce como relación entre insulina y carbohidrato.

Para comenzar, anote lo que come y bebe durante unos días, y cuántos gramos de carbohidratos come cada día. Anote su nivel de glucosa en la sangre antes y aproximadamente 2 a 3 horas después de cada comida. Hacer estas cosas le ayudará a ver cómo sus comidas afectan su glucosa en la sangre. Comparta esta información con su equipo del cuidado de la diabetes.

### Ejemplo

<b>Comida:</b> Desayuno	
<b>Lo que comí:</b>	<b>Carbohidratos:</b>
1 taza de cereal	25 gramos
1 taza de leche	12 gramos
½ taza de guineo (banana)	9 gramos
<b>Total de carbohidratos: 46 gramos</b>	
<b>Glucosa en la sangre antes:</b> 90 mg/dL	<b>Glucosa en la sangre 2 horas después:</b> 130 mg/dL

Puede saber cuántos gramos de carbohidratos tienen los alimentos leyendo las etiquetas. También puede usar las listas de alimentos que comienzan en la página 45 para los alimentos sin etiqueta, como frutas y verduras.



## Carbohidratos y glucosa en la sangre

<b>Comida:</b>	
<b>Lo que comí:</b>	<b>Carbohidratos:</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>Total de carbohidratos:</b>	
_____	_____
<b>Glucosa en la sangre antes:</b>	<b>Glucosa en la sangre 2 horas después:</b>

Usted y su educador en diabetes (u otro miembro de su equipo del cuidado de la diabetes) planificarán cuántos gramos de carbohidratos deberá consumir en sus comidas y meriendas. Luego, usted puede elegir qué alimentos comer en esos momentos.

El conteo avanzado de carbohidratos puede parecer difícil al principio, pero puede brindarle más opciones y flexibilidad cuando planifique sus comidas.



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para solicitar o descargar un Registro del nivel de glucosa en la sangre.



## ¡Donde lo saludable se encuentra con lo delicioso!



¿Está buscando una nueva receta apropiada para diabéticos que todos en su mesa disfrutarán?

Tantas recetas sabrosas para elegir:

- Algo liviano
- Sopas y ensaladas
- Guarniciones
- Alimentos reconfortantes
- Platos principales
- Bebidas y dulces



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) ¡y pruebe algo nuevo hoy mismo!



“He superado mi objetivo y sé que podré seguir tomando decisiones saludables en el futuro.”\*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®



## MANTÉNGASE EN CURSO

En esta sección:

- ✓ Al salir a comer
- ✓ Establezca objetivos para comer saludable
- ✓ Mantenga un corazón saludable
- ✓ Apoyo disponible

\*Los resultados individuales pueden variar.

## Al salir a comer

La diabetes no tiene por qué impedir que usted disfrute de los placeres de la vida. Y eso incluye salir a comer. Puede comer en un restaurante y aun así cumplir con su plan de alimentación. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar.

### Consejos para salir a comer

#### Conserve su rutina

La hora en que usted come puede ser importante si usa medicinas para la diabetes. Planifique con anticipación y reserve su mesa. Trate de evitar ir a los restaurantes en los momentos más concurridos para que no tenga que esperar demasiado para comer.

#### Escoja su porción

Pida la mitad de la porción regular o pida que le dividan la porción regular para llevar el resto a casa antes de comenzar a comer.



#### Pida lo que usted desee

Piense en cómo desea que le preparen sus alimentos, y luego considere lo siguiente: en lugar de frito, pida asado, a la parrilla o al vapor. También puede pedir claras de huevo en vez del huevo con la yema, granos integrales, y pollo o pavo sin piel para ayudarlo a mantener su plan de alimentación.

#### Añada color a sus platos

Cuando usted prepara un plato colorido, está añadiendo las frutas y vegetales que componen todos los colores del arcoíris. Esto asegura que está obteniendo una variedad de diferentes nutrientes en su comida.

#### Controle lo que bebe

Los refrescos endulzados, los batidos/licuados y el alcohol pueden añadir cientos de calorías y grasas a su comida. Las mejores opciones son el agua, el té helado sin azúcar o el agua con gas.



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para obtener ayuda para cumplir con su plan de alimentación para la diabetes.

## Opciones para “comidas rápidas”

A veces, la comida rápida podría ser su única opción. Pero si planifica con anticipación, puede hacer elecciones inteligentes que se adapten a su plan de alimentación. Muchas cadenas de comida rápida ahora brindan la información nutricional de los alimentos del menú. Preste atención antes de realizar el pedido.

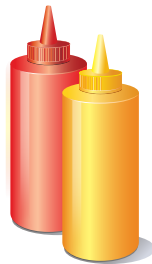
Aquí tiene algunos consejos para ayudarle a tomar decisiones saludables en restaurantes que sirven “comida rápida”:



### Restaurantes de hamburguesas



- Evite las hamburguesas “dobles” o “triples”. Trate mejor las sencillas de una sola porción de carne
- Añada vegetales como la lechuga y el tomate que le ayudarán a llenarse
- Elija el pollo asado o a la brasa, no frito
- Vaya a la sección de ensaladas, pero tenga cuidado al elegir sus ingredientes y aderezos
- Si de verdad desea probar las papas fritas, comparta la orden con otra persona
- La mostaza es mejor que el *ketchup*, y ambos son mejores que la mayonesa



### Pizza

- Elija la de la masa fina crujiente con ingredientes de vegetales
- Evite las de un alto contenido en grasas, como *pepperoni*, *salchicha* y queso extra
- Añada una ensalada para que sea una comida más balanceada
- Ordene con masa de coliflor, si está disponible



### Restaurantes de sándwiches

- Pida pechuga de pavo, carne asada o un sándwich de vegetales en pan integral o envuelto en una tortilla liviana
- Evite sándwiches de gran tamaño
- Elija complementos de vegetales para su sándwich, como lechuga y tomate o salsa
- Aléjese de las salsas y los aderezos con un alto contenido en grasas y de la mayonesa



Pida información nutricional antes de ordenar su comida o busque en línea antes de salir a comer. Use esta información para elegir alimentos saludables, que incluyen:

- Granos integrales
- Sal mínima
- Porciones de tamaño moderado



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para obtener ayuda para cumplir con su plan de alimentación para la diabetes.

## Comida mexicana



- Los tacos, los burritos y los wraps pueden agregarse a la mayoría de los planes de alimentación
- Evite los alimentos en porciones de gran tamaño, rellenos o fritos
- Trate de añadir vegetales abundantes
- Pida un "wrap" envuelto en tortilla de harina de trigo cuando sea posible
- Puede añadir salsa, pero tenga cuidado con la cantidad de queso, crema agria y el guacamole

## Comida china y japonesa

- Pruebe el *sushi* con arroz integral
- Pida que le preparen el pollo, los vegetales y el pescado al vapor o salteado (*stir-fried*)
- Evite los alimentos fritos y la *tempura*
- No coma alimentos preparados en salsa agridulce



## Comida india

- Ordene *Tandoori* o *Kebabs*
- Evite los alimentos fritos
- No consuma salsa *curry* con crema o leche de coco
- Elija ensaladas con vegetales frescos



## Las bebidas alcohólicas

Asegúrese de hablar con su equipo del cuidado de la diabetes acerca de beber alcohol con cualquiera de las medicinas que toma. Si su diabetes está controlada y su médico así lo confirma, puede disfrutar de una bebida alcohólica con la comida de vez en cuando. Pero tenga en cuenta que el alcohol añade calorías y puede causar que baje el nivel de glucosa en la sangre. No salte comidas ni beba con el estómago vacío.

Si usted bebe alcohol, elija opciones con menos calorías y carbohidratos, tales como:

- Cerveza liviana (*light beer*)
- Vinos secos
- Bebidas mixtas con una mezcla-base sin azúcar, como el agua carbonatada (agua con gas) o agua tónica sin azúcar



Si va a beber, siga las mismas pautas recomendadas para adultos con diabetes o prediabetes:

### Mujeres:

1 trago o menos  
al día

### Hombres:

2 tragos o menos  
al día

Una (1) bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino (una copa) o 1½ onzas de licor destilado (vodka, whiskey, ginebra).



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com)  
para ver qué papel juega su selección de  
alimentos en el manejo de la diabetes.

## Establezca objetivos para comer saludable

Tómelo paso a paso. Intentar cambiar sus hábitos alimenticios de una vez puede resultar, sino imposible, muy difícil. En su lugar, comience estableciendo objetivos simples. Luego usted puede intentar objetivos mayores. Aquí hay algunos ejemplos de objetivos para comenzar: complételos con algunos de los suyos.



### Mis objetivos para comer saludable

Ejemplo

**Objetivo:** Voy a consumir más fibra.

**Cómo:** Voy a comer arroz o pasta integral al menos una vez por semana.

**Objetivo:**

**Cómo:**

**Objetivo:**

**Cómo:**

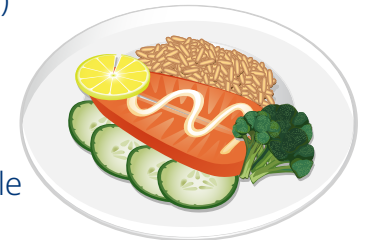
**Objetivo:**

**Cómo:**

## Mantenga un corazón saludable

Las personas con diabetes tienen dos veces más probabilidades de padecer una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral que las personas sin diabetes. Hacer cambios pequeños en la manera de cocinar puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Para ayudar a proteger el corazón y los vasos sanguíneos, intente:

- Hacer elecciones de comidas que incluyan grasas saludables y limitar aquellas con menos grasas saludables
- Alcanzar y mantener un peso saludable para usted
- Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, especialmente si tiene presión arterial alta
- Incluir alimentos con alto contenido de omega 3 (como salmón, atún blanco y caballa)
- Elegir métodos de cocción saludables (como asar, rostizar o hacer en la parrilla)
- Tener alimentos frescos y caseros en lugar de empaquetados (comprados en tienda) cuando sea posible



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para inscribirse en Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®, que incluye un programa de Instructor de Salud en Diabetes.

## Apoyo disponible

Una alimentación saludable nos beneficia a todos, no solo a las personas con diabetes. Disfrutar de comidas saludables con familiares y amigos promueve el bienestar y también apoya sus objetivos.

Si su equipo del cuidado de la diabetes no tiene un dietista registrado, puede pedirles que le recomienden uno. Un dietista registrado puede ayudarle a aprender más sobre los componentes de una alimentación saludable. Y también puede apoyarle mientras usted se esfuerza en lograr sus objetivos para la diabetes y su salud en general.

Aunque no lo haya notado, hay apoyo disponible para lograr una alimentación saludable. Muchas cadenas locales de tiendas de alimentos, hospitales, farmacias y centros comunitarios ofrecen clases educativas sobre la alimentación saludable para personas con diabetes.

### ¿Está listo para un camino más saludable con diabetes tipo 2?

Visite  
**[www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com)**  
 Su recurso integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes.

- Artículos informativos
- Videos educativos
- Pregunte a Sophia, una asistente digital

También puede inscribirse en Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®, que incluye acceso al programa de Instructor de Salud en Diabetes.

Escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta



¡Escanéeme!



## PLANIFIQUE SUS COMIDAS

### En esta sección:

✓ Almidones	46
✓ Frutas	50
✓ Productos lácteos	53
✓ Vegetales	54
✓ Proteína	57
✓ Grasas	64
✓ Alimentos combinados	66
✓ Golosinas y postres	68
✓ Condimentos y aderezos	70
✓ Comida rápida	71
✓ Alcohol	76
✓ Mi lista de alimentos	77

## Planifique sus comidas

Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán el tipo adecuado de plan de alimentación para usted. Quizás prefiera usar el método del plato para crear una comida balanceada (vea la página 10). O quizás esté contando sus carbohidratos (vea la página 9). No importa el plan que usted escoja, las listas de alimentos en las páginas siguientes pueden ayudarle a tomar buenas decisiones nutritivas.



## Listas de alimentos

Todos los alimentos empaquetados y enlatados vienen con una etiqueta nutricional. Asegúrese de leerla. Y verifique siempre el tamaño real de las porciones. Muchos alimentos no vienen con etiqueta nutritiva, pero usted puede encontrar el contenido de carbohidratos de algunos de ellos en las listas que aquí se incluyen.

- ✓ Marque en las casillas sus comidas favoritas. Use estos alimentos para ayudarse a preparar un plato balanceado.

### Alimentos recomendados

Busque este símbolo



Busque este símbolo en las listas. Estos son alimentos bajos en carbohidratos y/o altos en fibra, y son ideales para planificar sus comidas durante el día. Para las personas con diabetes, los alimentos recomendados son buenas opciones para meriendas y también para añadir sabor a su plato.



Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com) para obtener recetas saludables que puede preparar y que a su familia le encantarán.

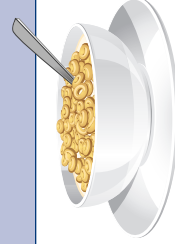
## Almidones

Los alimentos con almidones como el pan, la pasta, el arroz, las tortillas y los cereales, proporcionan carbohidratos, la fuente de energía del cuerpo. Elija alimentos ricos en almidones integrales y altos en fibra para una buena nutrición en general.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<b>Bread</b>					
<input type="checkbox"/> Rosca de pan "bagel" – incluye cebolla, amapola, ajonjolí	¼ mediana (1 oz)	72	14	1	3
<input type="checkbox"/> Pan "naan" sin condimentos	1 unidad (aprox 3 oz)	262	45	2	9
<input type="checkbox"/> Pan de pita, blanco	1 pequeño (4" de diámetro, 1 oz)	77	16	1	3
<input type="checkbox"/> Pan blanco	1 rebanada (1 oz)	77	14	1	3
<input type="checkbox"/> Pan integral	1 rebanada (1 oz)	81	14	2	4
<input type="checkbox"/> Pan de maíz preparado con leche de 2%	1 unidad (aprox 2 oz)	198	33	1	4
<input type="checkbox"/> Panecillo inglés "muffin"	1 panecillo	127	26	3	5
<input type="checkbox"/> Pan para hot dogs o hamburguesa, sin condimentos	½ panecillo (aprox 1 oz)	67	11	0	2

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<b>Cereales</b>					
<input type="checkbox"/> Panqueque sin condimentos, preparado	1 panqueque (4" ancho, aprox 1 oz)	74	14	1	2
<input type="checkbox"/> Tortilla para tacos horneada	2 tortillas (5", 1 oz)	127	17	2	2
<input type="checkbox"/> Tortilla de maíz	1 tortilla (aprox 1 oz)	52	11	2	1
<input type="checkbox"/> Panecillo sin condimentos	1 pequeño (1 oz)	78	13	1	3
<b>Cereales</b>					
<input type="checkbox"/> Cereal integral	1 taza	130	34	7	4
<input type="checkbox"/> Granola	¼ taza	149	16	3	5
<input type="checkbox"/> Sémola cocida "Grits"	½ taza	91	19	1	2
<input type="checkbox"/> Avena cocida (rápida y tradicional)	½ taza	83	14	2	3
<input type="checkbox"/> Cereal integral con pasas	½ taza	95	23	4	2
<input type="checkbox"/> Cereal de trigo triturado	½ taza	86	20	3	3







## Alimento

Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

**Granos (incluidos pasta y arroz)**

<input type="checkbox"/>	Cebada cocida	1/3 taza	64	15	2	1
<input type="checkbox"/>	Salvado de avena seco	1/4 taza	58	16	4	4
<input type="checkbox"/>	Salvado de trigo seco	1/2 taza	63	19	12	5
<input type="checkbox"/>	Trigo sarraceno tostado cocido	1/2 taza	77	17	2	3
<input type="checkbox"/>	Cuscús cocido	1/3 taza	59	12	1	2
<input type="checkbox"/>	Mijo cocido	1/3 taza	69	14	1	2
<input type="checkbox"/>	Fideos de huevo cocidos	1/3 taza	74	13	1	2
<input type="checkbox"/>	Pasta: macarrones, espaguetis cocidos	1/3 taza	74	14	1	3
<input type="checkbox"/>	Quinoa cocida	1/3 taza	74	13	2	3
<input type="checkbox"/>	Arroz integral cocido	1/3 taza	73	15	1	2
<input type="checkbox"/>	Arroz blanco cocido	1/3 taza	81	18	0	1
<input type="checkbox"/>	Arroz silvestre cocido	1/2 taza	83	18	2	3



## Alimento

Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

**Galletas saladas y bocadillos**

<input type="checkbox"/>	Galletas de soda, pan tostado y pan de centeno	2 unidades (aprox 3/4 oz)	73	16	3	2
<input type="checkbox"/>	Galletas saladas hexagonales "oyster crackers"	20 galletas	84	15	1	2
<input type="checkbox"/>	Galletas saladas tipo "saltine"	6 galletas	75	13	1	2
<input type="checkbox"/>	Matzá sin condimento	3/4 oz	84	18	1	2
<input type="checkbox"/>	Palomitas de maíz blancas cocinadas al aire	3 tazas	92	19	4	3
<input type="checkbox"/>	Tortitas de arroz integral sin condimentos	2 tortitas	70	15	1	1
<input type="checkbox"/>	Chips de Tortilla (nachos) sin condimentos	1 oz	134	19	2	2

**Frijoles, guisantes y lentejas**

<input type="checkbox"/>	Frijoles cocidos enlatados vegeterianos	1/3 taza	80	18	4	4
<input type="checkbox"/>	Frijoles negros cocidos	1/2 taza	114	20	8	8
<input type="checkbox"/>	Frijoles garbanzo cocidos	1/2 taza	134	22	6	7
<input type="checkbox"/>	Frijoles pinto cocidos	1/2 taza	122	22	8	8
<input type="checkbox"/>	Lentejas cocidas	1/2 taza	115	20	8	9
<input type="checkbox"/>	Frijoles refritos enlatados vegeterianos	1/2 taza	100	16	6	6

## Frutas

Las frutas contienen carbohidratos, de modo que debe contarlas como parte de su plan de alimentación. La fruta fresca o la ensalada de frutas son una opción perfecta para un postre dulce y saludable. La fruta está llena de vitaminas, minerales y fibra al igual que las verduras.



✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos(g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	
<b>Fruta fresca</b>						
<input type="checkbox"/>	Manzana sin pelar pequeña	1 unidad (aprox 5 oz)	77	21	4	0
<input type="checkbox"/>	Banana (plátano, guineo)	1 pequeña (aprox 3 oz)	72	19	2	1
<input type="checkbox"/>	Zarzamoras/frambuesas negras	¾ taza (aprox 4 oz)	46	10	6	2
<input type="checkbox"/>	Arándanos (moras azules)	¾ taza (aprox 4 oz)	63	16	3	1
<input type="checkbox"/>	Melón Cantalupo	1 taza en cubos (5 ½ oz)	53	13	1	1
<input type="checkbox"/>	Cerezas dulces frescas	12 (3½ oz)	62	16	2	1
<input type="checkbox"/>	Clementina	1 fruta	35	9	1	1
<input type="checkbox"/>	Higos frescos	2 medianos (3½ oz)	74	19	3	1
<input type="checkbox"/>	Uvas rojas o verdes	17 pequeñas (aprox 3 oz)	57	15	0	1
<input type="checkbox"/>	Toronja (pomelo) fresca	½ grande (aprox 6 oz)	53	13	2	1

✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos(g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	
<input type="checkbox"/>	Guayaba	2 frutas (aprox 4 oz)	75	16	6	3
<input type="checkbox"/>	Melón verde	1 taza en cubos (6 oz)	61	15	1	1
<input type="checkbox"/>	Kiwi	½ taza en rodajas	55	13	3	1
<input type="checkbox"/>	Mango	½ taza (aprox 3 oz)	50	12	1	1
<input type="checkbox"/>	Naranja	1 grande (6½ oz)	86	22	4	2
<input type="checkbox"/>	Papaya	1 taza (aprox 5 oz)	62	16	3	1
<input type="checkbox"/>	Durazno (melocotones) fresco	1 mediano (aprox 5 oz)	58	14	2	1
<input type="checkbox"/>	Pera fresca	½ grande (4 oz)	66	18	4	0
<input type="checkbox"/>	Piña fresca	¾ taza	62	16	2	1
<input type="checkbox"/>	Plátano crudo	½ taza (2½ oz)	90	24	2	1
<input type="checkbox"/>	Ciruelas frescas	2 pequeñas (aprox 5 oz)	61	15	2	1
<input type="checkbox"/>	Semillas de granada	½ taza	72	16	4	1
<input type="checkbox"/>	Frambuesas	1 taza (4 oz)	64	15	8	1
<input type="checkbox"/>	Fresas	1¼ taza enteras (6 oz)	58	14	4	1
<input type="checkbox"/>	Mandarina	1 grande (4 oz)	64	16	2	1
<input type="checkbox"/>	Sandía (melón de agua)	1¼ taza en cubos (7 oz)	57	14	1	1

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<input type="checkbox"/> Jugo de manzana sin endulzar	½ taza	57	14	0	0
<input type="checkbox"/> Cóctel de arándano ( <i>cranberry</i> ) rojo en botella	½ taza	68	17	0	0
<input type="checkbox"/> Jugo de naranja	½ taza	56	13	0	1
<input type="checkbox"/> Combinaciones de jugos de frutas y vegetales, 100% jugo	1 taza	113	27	0	1

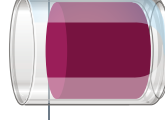
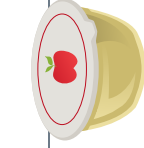


Muchas frutas son ricas en fibra, especialmente aquellas con cáscara o pulpa. Las frutas también pueden satisfacer a aquellos que prefieren las golosinas, y pueden sustituir los dulces y otros postres.

✓ Elija frutas frescas o congeladas

✗ Evite las frutas procesadas en latas o envases

✗ Evite jugos de fruta con azúcar añadida



## Productos lácteos

Incluir productos lácteos bajos en grasa en su plan de alimentación es una excelente manera de obtener calcio y proteínas de alta calidad.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<b>Lácteos - leche</b>					
<input type="checkbox"/> Leche, baja en grasa (1%)	1 taza	105	12	0	9
<input type="checkbox"/> Leche, grasas reducidas (2%)	1 taza	125	12	0	9
<input type="checkbox"/> Leche entera (o regular)	1 taza	149	12	0	8
<b>Lácteos - yogur</b>					
<input type="checkbox"/> Yogur griego natural descremado	6 oz	100	6	0	17
<input type="checkbox"/> Yogur natural bajo en grasa	8 oz	143	16	0	12
<b>Productos no lácteos</b>					
<input type="checkbox"/> Leche de almendras	1 taza	60	8	1	1
<input type="checkbox"/> Leche de coco	¼ taza	138	3	1	1
<input type="checkbox"/> Leche de avena	1 taza	60	5	0	1
<input type="checkbox"/> Leche de soya, sin sabor	1 taza	100	8	1	7

# Vegetales

Para la buena salud, trate de consumir de 3 a 5 porciones al día de vegetales sin almidones. ¡Mientras más, mejor!



Una porción de vegetales equivale a:

- ½ taza de vegetales cocidos
- 1 taza de vegetales crudos



✓ **Alimento**

**Porción**

**Calorías**

**Carbos (g)**

**Fibra (g)**

**Proteína (g)**

## Vegetales con almidones

<input type="checkbox"/>	Maíz cocido	½ taza	72	16	2	3
<input type="checkbox"/>	Maíz: dulce, amarillo, congelado, en grano, sin preparar	1 mazorca	122	30	4	4
<input type="checkbox"/>	Guisantes verdes cocidos	½ taza	67	13	4	4
<input type="checkbox"/>	Plátanos cocidos	1/3 taza	60	16	1	0
<input type="checkbox"/>	Papas horneadas con cáscaras	1 pequeña (aprox 5 oz)	128	29	3	3
<input type="checkbox"/>	Papas hervidas - todo tipo	½ taza (aprox 3 oz)	68	16	1	1
<input type="checkbox"/>	Papas en puré con leche y mantequilla	½ taza (aprox 4 oz)	119	18	2	2
<input type="checkbox"/>	Calabaza de invierno "squash" todas las variedades, al horno	1 taza	76	18	6	2

✓ **Alimento**

**Porción**

**Calorías**

**Carbos (g)**

**Fibra (g)**

**Proteína (g)**

## Vegetales sin almidones

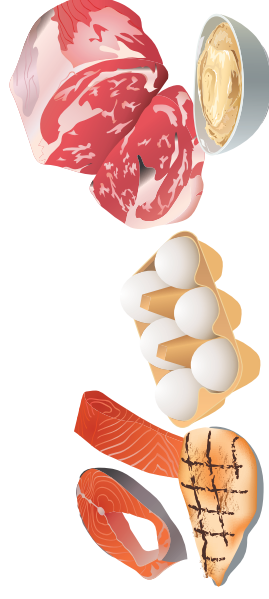
<input type="checkbox"/>	Camote (batata) sin condimentos	½ taza (3½ oz)	90	21	3	2
<input type="checkbox"/>	Boniato cocido	½ taza (2½ oz)	79	19	3	1
★ <input type="checkbox"/>	Espárragos cocidos	½ taza	20	4	2	2
<input type="checkbox"/>	Frijoles verdes o amarillos, crudos	1 taza	31	7	3	2
<input type="checkbox"/>	Remolacha cocida	½ taza	37	8	2	1
★ <input type="checkbox"/>	Calabaza amarga cocida	1 taza	24	5	3	1
<input type="checkbox"/>	Brócoli cocido cortado fino	½ taza	27	6	3	2
<input type="checkbox"/>	Coles de bruselas cocidas	½ taza	28	6	2	2
★ <input type="checkbox"/>	Repollo cocido rebanado	½ taza	17	4	1	1
<input type="checkbox"/>	Zanahorias en rodajas cocidas	½ taza	27	6	2	1
★ <input type="checkbox"/>	Coliflor cocido cortado fino	½ taza	14	3	1	1
<input type="checkbox"/>	Apio cocido	1 taza	27	6	2	1
<input type="checkbox"/>	Col verde cocida	1 taza	63	11	8	5
<input type="checkbox"/>	Pepino en rodajas crudo	½ taza	8	2	0	0

Alimento	Porción	Calorías	Carbos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<input type="checkbox"/> Berenjena cocida	1 taza	35	9	3	1
<input type="checkbox"/> Acelga cocida	1 taza	36	7	3	2
<input type="checkbox"/> Lechuga verde	1 taza, rebanada	5	1	1	0
<input type="checkbox"/> Champiñones salteados	½ taza, picados	14	2	1	2
<input type="checkbox"/> Okra cocida	½ taza	18	4	2	2
<input type="checkbox"/> Cebollas cocidas y picadas	½ taza	46	11	2	1
<input type="checkbox"/> Frijolitos en vainas cocidos	1 taza	67	11	5	5
<input type="checkbox"/> Pimientos verdes y rojos, todas las variedades, cocidos	1 taza	38	9	2	1
<input type="checkbox"/> Calabaza espagueti	1 taza	31	7	2	1
<input type="checkbox"/> Espinaca cocida	1 taza	41	7	4	5
<input type="checkbox"/> Calabaza de verano cruda, todas las variedades	½ taza	9	2	1	1
<input type="checkbox"/> Acelga suiza cocida	½ taza	18	4	2	2
<input type="checkbox"/> Tomate maduro picado	1 taza	32	7	2	2
<input type="checkbox"/> Nabos cocidos	½ taza	17	4	2	1

56

## Proteína

Elija el pollo o pavo sin la piel para menos grasas saturadas y colesterol. Elija cortes de lomo de res y cerdo.



Alimento	Porción	Calorías	Carbos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<input type="checkbox"/> Carne de res molida 90% de carne magra/10% de grasa cocida salteada	1 oz	65	0	0	8
<input type="checkbox"/> Hígado crudo	1 oz	38	1	0	6
<input type="checkbox"/> Carne de búfalo cocida o asada	1 oz	37	0	0	8
<input type="checkbox"/> Queso sin grasa o descremado	Aprox 1 oz	24	2	0	4
<input type="checkbox"/> Hígado de pollo crudo	1½ oz	52	0	0	7
<input type="checkbox"/> Pollo asado	¼ taza	66	0	0	10
<input type="checkbox"/> Carne de pollo molida, cocida y salteada	1 oz	54	0	0	7
<input type="checkbox"/> Almejas frescas	1 oz	24	1	0	4
<input type="checkbox"/> Bacalao crudo	1 oz	23	0	0	5

57



Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

**Proteína magra (continuación)**

<input type="checkbox"/>	Gallina codorniz cocida	1 oz	38	0	0	7
<input type="checkbox"/>	Cangrejo crudo	1 oz	24	0	0	5
<input type="checkbox"/>	Pato doméstico cocido	¼ taza (1 oz)	70	0	0	8
<input type="checkbox"/>	Claras de huevo	2	34	0	0	7
<input type="checkbox"/>	Pescado, percadilla cocidos	1 oz	33	0	0	7
<input type="checkbox"/>	Cordero, riñones crudos	1 oz	27	0	0	4
<input type="checkbox"/>	Langosta cruda	1 oz	22	0	0	5
<input type="checkbox"/>	Ostras frescas	6 medianas	43	2	0	5
<input type="checkbox"/>	Cerdo, tocino canadiense sin cocinar	1 oz	31	0	0	6
<input type="checkbox"/>	Cerdo, jamón magro ahumado	1 oz	45	1	0	5
<input type="checkbox"/>	Cerdo, lomo cocido	1 oz	42	0	0	7
<input type="checkbox"/>	Carnes procesadas para sandwiches con 3 gramos de grasa o menos por onza: pastrami	Aprox 1 oz (¼ taza en trozos)	43	1	0	7



Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

**Alimento**

<input type="checkbox"/>	Conejo cocido	1 oz	56	0	0	8
<input type="checkbox"/>	Queso ricotta con leche parcialmente descremada	¼ taza (aprox 2 oz)	86	3	0	7
<input type="checkbox"/>	Carne de res estilo fiambre "deli"	1 rebanada/pedazo (½ oz)	16	0	0	3
<input type="checkbox"/>	Camarones crudos	1 oz	20	0	0	4
<input type="checkbox"/>	Salmon ahumado "lox"	1 oz	33	0	0	5
<input type="checkbox"/>	Tilapia cruda	1 oz	28	0	0	6
<input type="checkbox"/>	Trucha cruda	1 oz	42	0	0	6
<input type="checkbox"/>	Pavo, carne molida cocida y salteada	1 oz	43	0	0	9
<input type="checkbox"/>	Salchicha de pavo, cerdo y carne de res baja en grasa	1 oz	29	3	0	2
<input type="checkbox"/>	Chuleta de ternera sin hueso	1 oz	30	0	0	6
<input type="checkbox"/>	Carne de venado (ciervo) magra, cocida	1 oz	40	0	0	8
<input type="checkbox"/>	Salchichas de Viena (salchichas de Frankfurt, sin grasa)	1 (1¾ oz)	39	3	0	7



✓ **Alimento**

**Porción**

**Calorías Carbos(g) Fibra (g) Proteína (g)**

**Contenido de grasa moderado (aproximadamente 4-6 gramos de grasa por porción)**

60

<input type="checkbox"/> ★	Tocino de pavo	3 pedazos (1 oz cada uno antes de cocinar)	66	1	0	0	5
<input type="checkbox"/> ★	Carne de res molida, 85% magra/15% de grasa, cocida	1 oz	71	0	0	0	7
<input type="checkbox"/> ★	Carne, lengua	1 oz	69	0	0	0	5
<input type="checkbox"/> ★	Pollo con piel	1 oz	84	0	0	0	10
<input type="checkbox"/> ★	Carne de res en conserva	1 oz	71	0	0	0	8
<input type="checkbox"/> ★	Huevos	1 grande	72	0	0	0	6
<input type="checkbox"/> ★	Filete de pescado rebozado o empanizado y frito	Aprox 1 oz	53	4	0	0	3
<input type="checkbox"/> ★	Cordero: chuleta, pata o asado de costilla, cocido	1 oz	67	0	0	0	7
<input type="checkbox"/> ★	Cordero: carne molida, cocida, asada	1 oz	80	0	0	0	7
<input type="checkbox"/> ★	Cerdo, carne molida	1 oz	84	0	0	0	7
<input type="checkbox"/> ★	Salmón del Atlántico cocido	1 oz	58	0	0	0	6
<input type="checkbox"/> ★	Pavo con piel cocido	1 oz	85	0	0	0	9

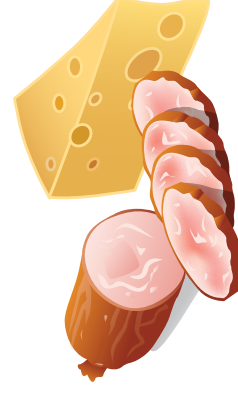
✓ **Alimento**

**Porción**

**Calorías Carbos(g) Fibra (g) Proteína (g)**

**High Fat (Approximately 7 or more grams of fat per serving)**

<input type="checkbox"/> ★	Tocino de cerdo	2 pedazos (de 1 oz cada uno antes de cocinar)	234	1	0	0	7
<input type="checkbox"/> ★	Queso cheddar común	1 oz	115	0	0	0	7
<input type="checkbox"/> ★	Queso suizo común	1 oz	108	2	0	0	8
<input type="checkbox"/> ★	Cerdo: costillas magras cocidas	1 oz	112	0	0	0	8
<input type="checkbox"/> ★	Carnes procesadas para sandwiches con 8 gramos de grasa o más por onza: salami duro	1 oz	119	0	0	0	6
<input type="checkbox"/> ★	Salchicha con 8 gramos de grasa o más por onza: chorizo, cerdo y carne de res	1 oz	129	1	0	0	7





Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

**Proteínas vegetales**

<input type="checkbox"/>	Frijoles: negros, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	1/2 taza	114	20	8	8
<input type="checkbox"/>	Frijoles: garbanzos, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	1/2 taza	134	22	6	7
<input type="checkbox"/>	Frijoles: rojos, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	1/2 taza	108	19	6	7
<input type="checkbox"/>	Frijoles: blancos, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	1/2 taza	127	24	10	7
<input type="checkbox"/>	Edamame (frijol de soya en vaina) congelado	1/2 taza	65	5	3	6
<input type="checkbox"/>	Falafel	3 medallones (aprox 2 1/4" de diámetro)	170	16	2	7
<input type="checkbox"/>	Hummus (pasta de garbanzo)	1/3 taza	136	12	5	6
<input type="checkbox"/>	Lentejas cocidas	1/2 taza	115	20	8	9
<input type="checkbox"/>	Tiras de tocino vegetarianas	2 tiras (aprox 1/2 oz)	31	1	0	1



Porción

Calorías

Carbos(g)

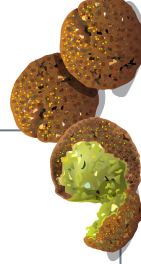
Fibra (g)

Proteína (g)

**Alimento**

<input type="checkbox"/>	Hamburguesa vegana	1 medallón (aprox 2 1/2 oz)	94	6	4	12
<input type="checkbox"/>	Nuggets de pollo vegetarianos	1/3 taza	125	2	2	13
<input type="checkbox"/>	Salchicha de Frankfurt vegetariana	1 (2 1/2 oz)	163	5	3	14
<input type="checkbox"/>	Rodajas de fiambre vegetarianas	1 pedazo (1/2 oz)	26	1	0	2
<input type="checkbox"/>	Salchicha vegetariana	1 salchicha (1 oz)	72	3	1	5
<input type="checkbox"/>	Guisantes (chícharos) cocidos	1/2 taza	116	21	8	8
<input type="checkbox"/>	Tofu firme	1 pedazo	52	2	0	6

Los alimentos con proteínas de origen vegetal proporcionan proteínas de calidad, grasas saludables y fibra. Varían en la cantidad de grasas y carbohidratos que contienen, así que asegúrese de leer las etiquetas.





## Grasas

Para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, trate de consumir menos grasas saturadas y grasas trans, que son las grasas poco saludables. Menos del 10% de sus calorías diarias totales deben provenir de grasas saturadas.

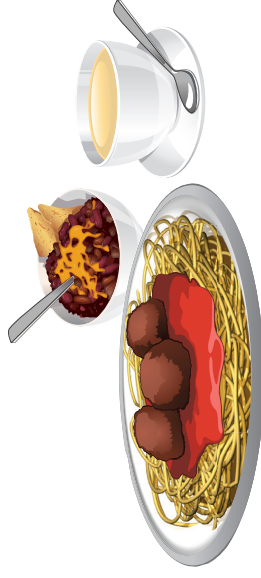


✓	Alimento	Porción	Grasas totales (g)	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
★	<input type="checkbox"/> Almendras	6	4	42	2	1	2
★	<input type="checkbox"/> Aguacate fresco	1 (aprox 5 oz)	21	227	12	9	3
★	<input type="checkbox"/> Semillas de lino molidas	1½ cda	4	56	3	3	2
★	<input type="checkbox"/> Mayonesa tradicional	1 cda	12	103	0	0	0
★	<input type="checkbox"/> Aderezo para ensalada estilo mayonesa, tradicional	1 cda	10	94	0	0	0
★	<input type="checkbox"/> Mantequilla de nueces (sin grasas trans): mantequilla de almendra, de castañas y de maní (cacahuete)	1 cda	8	97	5	1	2

✓	Alimento	Porción	Grasas totales (g)	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
★	<input type="checkbox"/> Aceites: canola, maíz (elote), de semillas de algodón, de semillas de uva, de oliva, de maní (cacahuete), de cártamo, de soya y girasol	1 cda	5	40	0	0	0
★	<input type="checkbox"/> Aceitunas verdes en conserva	10	4	39	1	1	0
★	<input type="checkbox"/> Nueces pecanas	¼ oz	5	49	1	1	1
★	<input type="checkbox"/> Nueces Inglesas	½ oz	9	93	2	1	2
Grasas saturadas							
★	<input type="checkbox"/> Mantequilla en barra baja en calorías	1 cda	3	23	0	0	0
★	<input type="checkbox"/> Crema, mezcla de leche y nata	2 cdas	3	39	1	0	1
★	<input type="checkbox"/> Queso crema sin grasa	1½ cda (1 oz)	0	28	2	0	4
★	<input type="checkbox"/> Aceite: coco y palma	1 cda	5	39	0	0	0
★	<input type="checkbox"/> Manteca de hornear, manteca tradicional y aceite vegetal	1 cda	4	38	0	0	0
★	<input type="checkbox"/> Crema agria reducida en grasa	3 cdas	5	65	3	0	3

## Alimentos combinados

Prepare alimentos que no estén empanados ni fritos. El empanado aumenta su recuento de carbohidratos y de calorías.



✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos(g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
<b>Platos principales</b>					
<input type="checkbox"/> Estofado (guiso) de carne de res enlatado	7 oz	194	15	2	9
<input type="checkbox"/> Chili con carne y frijoles	Aprox 5 oz	214	6	2	17
<input type="checkbox"/> Lasaña con carne	8 oz	423	26	3	25
<input type="checkbox"/> Macarrones con queso y salsa de queso	7 oz	310	44	2	13
<input type="checkbox"/> Espagueti con albóndigas	Aprox 5 oz	228	21	2	11
<b>Ensaladas especiales</b>					
<input type="checkbox"/> Ensalada de col ( <i>coleslaw</i> )	½ taza	146	14	2	1
<input type="checkbox"/> Ensalada de papa	½ taza	179	14	2	3
<input type="checkbox"/> Ensalada de atún	½ taza (3½ oz)	192	10	0	16

✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos(g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
<b>Sopas</b>					
<input type="checkbox"/> Sopa de pollo y fideos	1 taza (aprox 8 oz)	100	9	2	8
<input type="checkbox"/> Sopa de almejas (preparada con leche baja en grasa)	1 taza (aprox 8½ oz)	154	19	1	8
<input type="checkbox"/> Sopa de huevo	1 taza (aprox 8½ oz)	65	10	1	3
<input type="checkbox"/> Sopa de chícharos (guisantes)	1 taza (aprox 9 oz)	180	30	5	10
<input type="checkbox"/> Sopa de tomate (con base de agua)	1 taza (aprox 8½ oz)	74	16	2	2

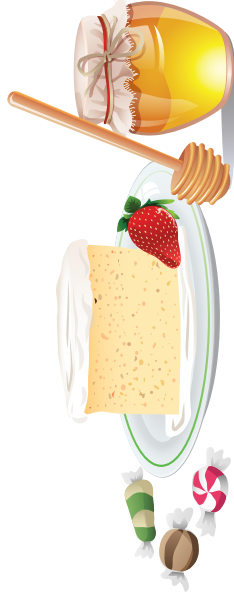
Muchos alimentos contienen una mezcla de almidón y proteína. Usted puede incluir alimentos combinados en su plan de alimentación con el método del plato:

- Con la lasaña, por ejemplo, usted está llenando la mitad de su plato con una combinación de carnes y almidones. Luego puede llenar la otra mitad con vegetales sin almidones.
- En el caso de la sopa o el chile, usted puede añadir muchas verduras sin almidones. Trate de mantener las porciones similares a las de un plato.



## Golosinas y postres

Es importante recordar que la mayoría de los dulces tienen muchas calorías y carbohidratos en una pequeña porción. Tenga en cuenta el tamaño de la porción.



✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
<b>Postres</b>					
<input type="checkbox"/> Bizcochitos de chocolate "brownies"	Aprox 1 oz	115	18	1	1
<input type="checkbox"/> Pastel sin glaseado	1 pedazo (2½ oz)	264	42	1	4
<input type="checkbox"/> Galletas con trocitos de chocolate	2 galletas (2¼ pulgadas de diámetro)	118	16	0	1
<input type="checkbox"/> Panecillo de chocolate con glaseado bajo en grasas	1 panecillo	131	16	0	2
<input type="checkbox"/> Galleta dulce grande, blanda y con pasas	1 galleta	60	10	0	1
<input type="checkbox"/> Paletas heladas sin azúcar	1 (1¾ onza líquida)	12	3	0	0
<input type="checkbox"/> Helado descremado	½ taza	92	20	1	3
<input type="checkbox"/> Helado, sin azúcar	½ taza	115	15	0	3
<input type="checkbox"/> Tarta de arándano "blueberries" de preparación comercial	1 pedazo (1/6 de una tarta de 8" de diámetro)	271	41	1	2

✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
<b>Caramelos y aderezos endulzantes</b>					
<input type="checkbox"/> Tarta de nueces pecanas de preparación comercial	1 pedazo	541	79	3	6
<input type="checkbox"/> Tarta de calabaza de preparación comercial	1 pedazo	323	46	2	5
<input type="checkbox"/> Galletas en sándwich con relleno de crema	2 pequeñas (aprox 1 oz)	111	17	1	1
<input type="checkbox"/> Yogur helado descremado	1/3 taza	47	9	1	2
<input type="checkbox"/> Sirope de agave	1 cda	64	16	0	0
<input type="checkbox"/> Caramelo, chocolate puro o con leche	1 oz	156	17	2	1
<input type="checkbox"/> Miel	1 cda	64	17	0	0
<input type="checkbox"/> Mermelada y conservas	1 cda	56	14	0	0
<input type="checkbox"/> Sirope de arce	2 cdas	104	27	0	0
<input type="checkbox"/> Azúcar	1 cdta	16	4	0	0
<input type="checkbox"/> Sirope de chocolate	2 cdas	109	25	1	1
<input type="checkbox"/> Sirope para panqueque reducido en calorías	2 cdas	50	13	0	0

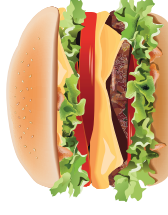
## Condimentos y aderezos

Pida en un contén aparte sus condimentos, salsas y aderezos para ensaladas. Luego úselos a discreción.

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<b>Condimentos, aderezos y salsas</b>					
<input type="checkbox"/> Vinagre balsámico	1 cda	14	3	0	0
<input type="checkbox"/> Salsa de barbacoa	3 cdas	88	21	1	0
<input type="checkbox"/> Salsa de chili dulce tipo salsa de tomate "ketchup"	1 cda	17	5	0	0
<input type="checkbox"/> Salsa marinara para pasta o espagueti	½ taza	66	10	2	2
<input type="checkbox"/> Mostaza	1 cdta	3	0	0	0
<input type="checkbox"/> Aderezo César para ensalada, sin grasa	1 cda	22	5	0	0
<input type="checkbox"/> Aderezo italiano para ensalada, sin grasa	1 cda	7	1	0	0
<input type="checkbox"/> Aderezo Ranchero para ensalada, sin grasa	1 cda	17	4	0	0
<input type="checkbox"/> Salsa	2 cdas	10	2	1	1
<input type="checkbox"/> Salsa de soya	1 cda	11	1	0	2
<input type="checkbox"/> Salsa agridulce	3 cdas	79	20	0	0
<input type="checkbox"/> Salsa teriyaki	1 cda	16	3	0	1

## Comida rápida

Planifique con anticipación. La mayoría de los restaurantes de comida rápida en cadena tienen sitios web que brindan la información nutricional de los elementos del menú. También puede solicitar esta información cuando llegue, antes de hacer su pedido.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos (g)	Fibra (g)	Proteína (g)
<b>Platos principales</b>					
<input type="checkbox"/> Burrito de carne y frijoles	1 (5 oz)	332	43	6	10
<input type="checkbox"/> Pechuga de pollo o alas, empanizadas y fritas	1 pieza (aprox 3 oz)	247	10	0	18
<input type="checkbox"/> Muslo de pollo, empanizado y frito	1 (aprox 3 oz)	200	6	0	16
<input type="checkbox"/> "Nuggets" de pollo	6 piezas (aprox 4 oz)	281	18	1	13
<input type="checkbox"/> Pollo parmesano sin pasta	Aprox 5 oz	307	16	1	24
<input type="checkbox"/> Muslo de pollo, empanizado y frito	2 piezas (aprox 5 oz)	431	16	0	30
<input type="checkbox"/> Trocitos de papa rallada fritos "Hush puppies"	1 pieza (aprox 1 oz)	65	9	1	1
<input type="checkbox"/> Pasta tortellini con relleno de queso	¾ taza (aprox 3 oz)	249	38	2	11



## Alimento

## Porción

## Calorías

## Carbos(g)

## Fibra (g)

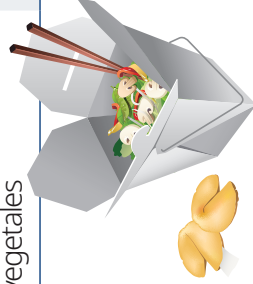
## Proteína (g)

## Pizza

<input type="checkbox"/>	Pizza, queso, masa regular	1/8 de una pizza de 14" (aprox 4 oz)	284	36	3	12
<input type="checkbox"/>	Pizza, queso, masa fina	1/8 de una pizza de 14" (aprox 3 oz)	223	23	2	9

## Asiática

<input type="checkbox"/>	Rollito primavera	1 (aprox 3 oz)	222	24	2	7
<input type="checkbox"/>	Galletas de la fortuna	1 galletita	30	7	0	0
<input type="checkbox"/>	Arroz frito sin carne	1 taza (aprox 5 oz)	238	45	2	6
<input type="checkbox"/>	Sopa agripicante	1 taza (aprox 8 oz)	91	10	1	6
<input type="checkbox"/>	Fideos planos crujientes	1 taza (aprox 1½ oz)	234	23	1	5
<input type="checkbox"/>	Pollo agri dulce	6 oz	441	42	2	18
<input type="checkbox"/>	Lo mein de vegetales	1 taza (aprox 5 oz)	165	27	2	6



## Alimento

## Porción

## Calorías

## Carbos(g)

## Fibra (g)

## Proteína (g)

## Mexicana

<input type="checkbox"/>	Burrito con frijoles y queso	1 burrito (aprox 6½ oz)	379	58	8	14
<input type="checkbox"/>	Arroz con pollo	1 taza (5 oz)	245	28	2	17
<input type="checkbox"/>	Empanadas	1 unidad (aprox 3 oz)	298	28	2	10
<input type="checkbox"/>	Nachos con queso	1 porción (aprox 3 oz)	274	28	3	3
<input type="checkbox"/>	Quesadilla solo con queso	1 quesadilla 5-6" de diámetro (aprox 3 oz)	342	22	2	15
<input type="checkbox"/>	Arroz y frijoles negros	1 taza (5 oz)	220	36	5	7
<input type="checkbox"/>	Tacos de tortilla crujiente con carne, queso y lechuga	1 taco pequeño (aprox 2½ oz)	156	14	3	6
<input type="checkbox"/>	Ensalada de taco	1 ensalada (3½ oz)	170	15	3	7

Consejos para cuando ordene comida rápida:

- Elija granos integrales cuando sea posible
- Diseñe un plato con una variedad de alimentos de todos los grupos nutritivos
- Escoja alimentos del menú que incluyan vegetales sin almidones
- No añada sal extra
- No ordene porciones grandes



✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos(g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
<b>Sándwiches</b>					
<input type="checkbox"/>	Panecillo de mantequilla "biscuit" con huevo, queso y tocino	436	35	0	17
<input type="checkbox"/>	Hamburguesa regular con queso y condimentos	343	32	2	17
<input type="checkbox"/>	Sándwich de filete de pollo crujiente con lechuga y mayonesa	420	42	2	17
<input type="checkbox"/>	Panecillo inglés "muffin" con huevo, queso y salchicha	472	29	0	22
<input type="checkbox"/>	1 sándwich de filete de pescado empanizado y frito con salsa tártara y queso	374	35	1	15
<input type="checkbox"/>	Sándwich de filete de pescado grillado con lechuga, tomates y aderezo	419	39	2	40
<input type="checkbox"/>	Hamburguesa regular con condimentos	255	29	2	13
<input type="checkbox"/>	Hot dog sin condimentos, con pan	242	18	0	10
<input type="checkbox"/>	Sándwich con rodajas de fiambres estilo "submarine" en pan blanco con lechuga y tomate	417	40	2	21

✓ <b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías</b>	<b>Carbos(g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>
<b>Acompañamientos y aperitivos</b>					
<input type="checkbox"/>	Papas fritas	229	30	3	2
<input type="checkbox"/>	Palitos de pescado empanizado y frito	378	50	5	4
<input type="checkbox"/>	Croquetas de papas "hash browns"	497	66	6	5
<input type="checkbox"/>	Aros de cebolla empanizados y fritos	78	6	0	3
<b>Bebidas y postres</b>					
<input type="checkbox"/>	Helado con fudge de chocolate caliente	413	55	5	5
<input type="checkbox"/>	Batido frío con leche y chocolate	481	51	3	5
<input type="checkbox"/>	Cono de helado suave de vainilla	333	54	1	7
<input type="checkbox"/>		357	63	1	9
<input type="checkbox"/>		196	32	0	5





## Novo Nordisk está dedicado a la diabetes

La diabetes no solo es nuestro negocio, sino también nuestra pasión.

Como líder en diabetes, Novo Nordisk se dedica a mejorar el cuidado de la diabetes a través del mundo. Desde 1923, nos hemos centrado en la innovación y el liderazgo en el cuidado de la diabetes.

El Programa de Asistencia al Paciente (PAP) de Novo Nordisk es símbolo de nuestro compromiso continuo con las personas que viven con diabetes. Si tiene dificultades para pagar su medicina Novo Nordisk, es posible que califique para recibir ayuda. Llame a Novo Nordisk PAP sin cargo al 1-866-310-7549 (opción 8 para español), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este, para ver si califica.

Si tiene preguntas sobre los productos Novo Nordisk o para solicitar un registro del nivel de glucosa en la sangre, llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. EST.

NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos

Cuanto más sepa sobre la diabetes, mejor podrá manejarla. Pregunte a su médico acerca de estas publicaciones educativas. Son **GRATIS**. Para aún más información, visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com).

Esta serie de publicaciones educativas está diseñada para ayudar a las personas con diabetes a colaborar con sus equipos del cuidado de la diabetes para aprender sobre la enfermedad y cómo manejarla.



### La diabetes y usted

Esta publicación le brinda información acerca de la diabetes y le explica por qué ocurre. También provee herramientas y recursos para ayudarle a manejar su diabetes.



### Vivir con diabetes

Tome medidas para manejar su diabetes consumiendo alimentos saludables y administrándose sus medicinas. Esta publicación le muestra información para ayudarle a vivir bien con diabetes.



### Mantenerse en curso

Leer esta publicación puede ayudarle a comprender más sobre los objetivos del nivel de glucosa en la sangre y lo que significan sus números. Aprenda a supervisar su salud y use un diario para ingresar sus lecturas de glucosa en la sangre.



# NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos



## Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare® puede ayudar

Manejar su salud física, mental y emocional si tiene diabetes es importante. Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com), su recurso en línea integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes.

- Recursos y herramientas educativas personalizados para vivir con diabetes
- Asequibilidad y apoyo para ahorros en sus medicinas

Si tiene preguntas o desea recibir asistencia con alguno de nuestros recursos, llame al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 6:00 p.m., hora del este.

**Visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com)  
o escanee este código con un teléfono  
inteligente o una tableta**



**¡Escanéeme!**

Las fotografías utilizadas en esta publicación son solo ilustrativas. Los personajes en las fotografías no necesariamente viven con diabetes u otras dolencias.

NovoCare® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk. Impreso en EE. UU. US22PAT00120 Octubre de 2023 [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com)

