



## Comisión de Servicios a la Comunidad



## Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

**Teléfono:**  
787-782-1678

**Fax:**  
787-793-7222

**Dirección Física:**  
Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**  
P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**  
[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

**Correo Electrónico**  
[cndpr@hotmail.com](mailto:cndpr@hotmail.com)

### **Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

## Controlando su Diabetes Planes de Alimentación para Personas con Diabetes

### ¿Qué es un plan de alimentación para personas con diabetes?

Un plan de alimentación para personas con diabetes es una guía que indica cuánto y qué clase de alimentos puede elegir para consumir durante las comidas y las meriendas. Un buen plan de alimentación debe ajustarse a nuestros hábitos alimentarios y puede ayudar a mejorar el nivel de glucosa en la sangre, la presión arterial y los valores de colesterol sanguíneos, además de ayudar a mantener el peso dentro de los parámetros normales. Su plan de alimentación puede ayudarlo a perder peso o mantener el peso actual.

Las personas con diabetes deben tener cuidado y asegurarse de que los alimentos que consumen están en equilibrio con la insulina que utiliza o los demás medicamentos orales. También deben hacer ejercicio físico para controlar los niveles de glucosa en la sangre, siempre que se consulte con su médico.

Su nutricionista-dietista puede ayudarlo a crear un buen plan de alimentación. Cuando usted elige alimentos saludables, mejora su salud e incluso puede prevenir complicaciones tales como enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer e hipertensión, entre otros.

### ¿Qué es una dieta saludable?

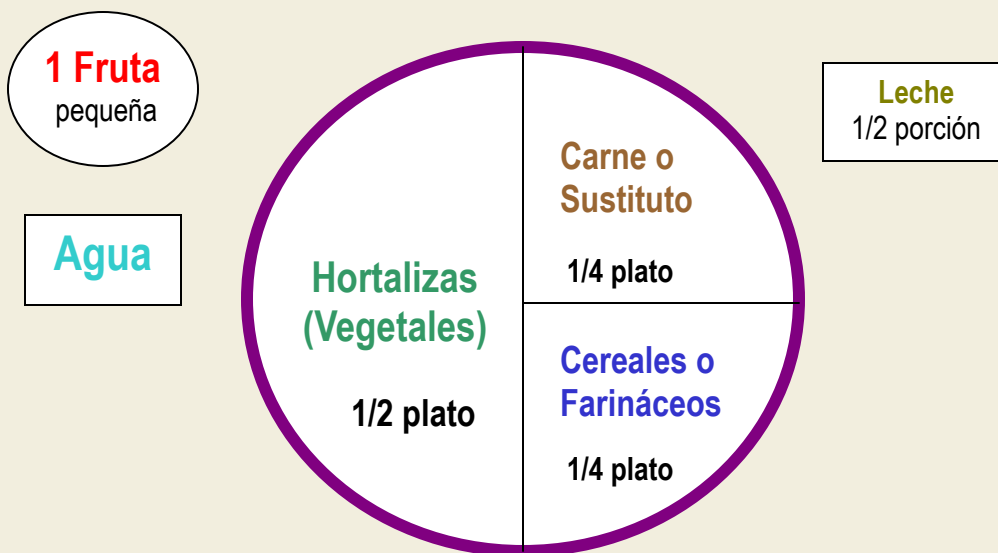
Una dieta saludable es una forma de alimentarse que reduce el riesgo de presentar complicaciones tales como enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal. Comer de manera saludable implica el consumo de una gran variedad de alimentos con balance y moderación que incluye hortalizas, granos integrales, frutas, productos lácteos bajos en grasa, carnes magras, aves y pescado.

Se ha preparado una lista de sustitutos o de intercambio que agrupa alimentos que poseen un contenido similar de hidratos de carbono, proteínas, grasas y calorías. Son una buena guía para planificar una alimentación balanceada. Consulte a su dietista.

Incluir una variedad de alimentos diferentes y controlar los tamaños de las porciones son la clave para mantener una dieta saludable. Debe asegurarse de que cada opción que elija de los grupos de alimentos contenga los nutrientes de mayor calidad posible. Elija alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibras en lugar de alimentos procesados.

Las personas con diabetes pueden consumir los mismos alimentos que el resto de la familia. Todos se benefician al alimentarse de manera saludable. Debe llevar a cabo una planificación, pero puede incluir sus alimentos favoritos en el plan de alimentación y controlar su nivel de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

### Usando la técnica del plato (9 pulgadas)



Calcular su plato es la mejor manera de controlar las porciones. Al servirse dibuje una línea imaginaria en el centro del plato. Trace una línea para dividir una parte en dos.

- ⇒ Un cuarto del plato debe contener cereales íntegros o alimentos ricos en almidón como arroz, pasta, papas, viandas, maíz o guisantes.
- ⇒ Otro cuarto debe contener proteínas: carnes, pescado, aves o tofu.
- ⇒ La otra mitad del plato puede llenarla con vegetales sin almidón como: brécol, zanahorias, pepinillos, tomate y coliflor.
- ⇒ Complemente el plato con un vaso de 8 onzas de leche descremada y/o porción de fruta fresca o enlatada sin azúcar añadida o en su propio jugo.

**\* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En práctica privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.**

