

Diabetes y Nutrición

A muchas personas con diabetes se les prescriben dietas especiales para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Si no siguen su dieta especial, pueden enfermarse debido a que tienen demasiado o muy poco azúcar en la sangre. Aquí hay dos herramientas diferentes que los profesionales de apoyo directo (DSP) pueden usar para ayudar a las personas que apoyan a planificar las comidas.

Contando carbohidratos (carbohidratos)

Las personas pueden usar este plan para contar la cantidad de carbohidratos en una comida. Los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y bebidas junto con las proteínas y las grasas. Los carbohidratos tienen un efecto directo sobre el azúcar en la sangre.

Para alimentos que tienen una etiqueta nutricional

Suma los gramos de carbohidratos por porción. Esta etiqueta nutricional te dice:

- Tamaño de la porción: 1½ tazas.
- Porciones en el envase - 2.
- **Total de gramos de carbohidratos por porción: 46.**
- Otra información nutricional, incluyendo calorías, proteínas, grasas, vitaminas y minerales por porción.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
8 servings per container/8 raciones por envase	
Serving size/Tamaño por ración	2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	230
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
<i>Trans Fat/Grasa Trans</i> 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. * El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.</small>	

Fuente: U.S. Food & Drug Administration

Para alimentos que no tienen una etiqueta nutricional

Al igual que las frutas y verduras, use una aplicación, un sitio web o un libro para estimar la cantidad de carbohidratos.

Recuerde contar los carbohidratos en las bebidas.

Los jugos de frutas, refrescos, bebidas de frutas, bebidas deportivas y bebidas energéticas pueden contener muchos carbohidratos.

El Método del Plato

El método del plato es una forma visual de asegurarse de que su comida consista en verduras bajas en carbohidratos (sin almidón) y proteínas magras. Puede ayudar a limitar el tamaño de la porción de alimentos con alto contenido de carbohidratos para evitar picos en los niveles de azúcar en la sangre.

Comience con un plato de cena de 9 pulgadas:

- Llene la mitad con **vegetales sin almidón**, como ensalada, ejotes, brócoli, coliflor, repollo y zanahorias.
- Llene una cuarta parte con una **proteína magra**, como pollo, pavo, frijoles, tofu o huevos.
- Llene una cuarta parte con un **grano o comida con almidón**, como papas, arroz o pasta (o omita el almidón por completo y duplique las verduras sin almidón).



Fuente: Centers for Disease Prevention and Control

Los Tamaños de las Porciones Marcan la Diferencia

Es importante que el tamaño de las porciones se limite a una porción, esto puede ayudar a controlar el peso y el azúcar en la sangre. ¡Aquí hay una guía para estimar el tamaño de las porciones en cualquier lugar!

1. 3 onzas de carne, pescado o pollo

Palma de la mano (sin dedos)

2. 1 onza de carne o queso

Pulgar (punta a base)

3. 1 taza o 1 fruta mediana

Puño

4. 1 - 2 onzas de nueces o pretzels

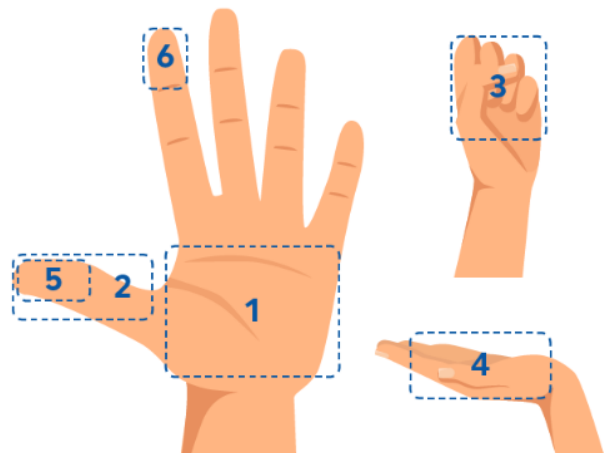
Mano ahuecada

5. 1 cucharada

Punta del pulgar (punta a 1 * articulación)

6. 1 cucharadita

Punta del dedo (punta a 1 * articulación)



Fuente: Centers for Disease Prevention and Control

Recursos Adicionales

- Centros de Control y Prevención de Enfermedades
<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html>
- Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/>