

# Alimentación saludable

Los carbohidratos proporcionan el combustible y energía que son necesarios. Se convierten en glucosa para proporcionar energía. Aunque los carbohidratos elevan la glucosa sanguínea, es mejor comer algunos en cada comida. Cuando se planean las comidas, lo mejor es un balance de alimentos que contengan proteínas, grasas y carbohidratos.

La comida no es sólo una fuente de nutrición, la comida también es una fuente de placer. Tener diabetes no significa que tenga que comer comidas especiales o nunca comer postre. Planear la comida para personas con diabetes incluye las mismas guías usadas por cualquier persona que quiere mantenerse saludable.

## ¡Haga que su plato se vea así!

### Carbohidratos

Fruta, leche, yogurt natural o “light”, pasta/fideos, maíz, chícharos/lentejas, camotes, waffles/panqueques, postres, habas, frijol morado, soya, papas, arroz, cuscús, pan de trigo integral, tortillas, pan de pita, English muffins, bagels, calabaza de invierno, galletas saladas, pan de hamburguesa, pan de hot dogs.



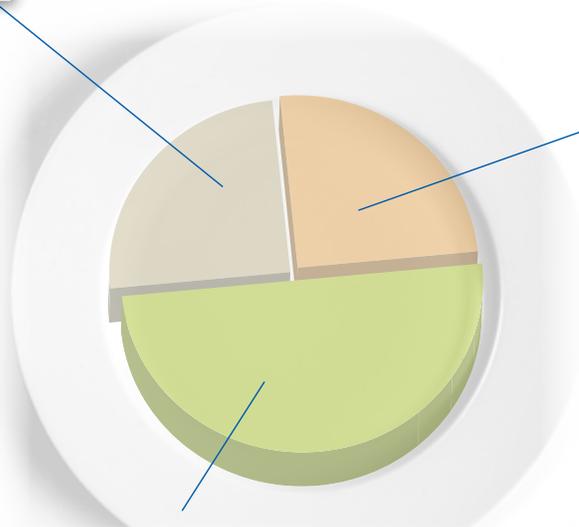
### Proteína

Pollo, pavo, pescado, carne de res, cerdo o borrego bajo en grasa, ternera, queso bajo en grasa, huevos o sustituto de huevos, crema de cacahuete (maní), tofu, edamame.



### Vegetales

Alcachofas, espárragos, brotes de soya, betabeles, brócoli, calabacitas de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, berenjena, leguminosas verdes, ejotes, oca (quingombó), cebollas, chirivías, vainas de chícharos/ejote, pimientos, espinaca, calabaza de verano, tomates, castañas de agua, calabacita italiana. (APIO, pepinos, cebolla verde, hongos, rábanos y leguminosas verdes pueden comerse en cantidades ilimitadas).



### Control de peso

Para el control de peso, las grasas deben usarse en cantidades limitadas (por ejemplo, aderezos para ensalada, aguacate, semillas, nueces, mantequilla, pesto, crema agria, queso crema).

# Normas de cuidado médico

La normas de cuidado médico son guías que pueden ayudar a las personas con diabetes a vivir vidas más largas y saludables.

Pruebas	Monitorea	Frecuencia de la prueba	Metas ADA	Resultados de la última prueba	Fecha
A1c	Promedio de niveles de glucosa cada 2-3 meses	Cada 3 a 6 meses	Menos del 7 por ciento (o según lo indique su doctor)		
Presión Arterial	Revisa la fuerza del flujo sanguíneo a través de las venas	Cada visita a su doctor	Menos de 140/90 mm/Hg (Considerar ésta prueba si está fuera de meta)		
LDL (cholesterol malo)	Riesgo de enfermedades cardíacas	Anualmente	LDL menos de 100 mg/dl (Considerar ésta prueba si está fuera de meta)		
Microalbúmina (prueba de orina)	Función renal	Anualmente	Menos de 30 mcg/dl		
Exámen de los ojos (dilatados)	Enfermedades de los ojos	Anualmente	Normal		
Exámen de los pies	Problemas en los pies	Cada visita a su doctor	Normal		
Inyección contra la gripa		Anualmente			
Vacuna contra la neumonía		Durante el diagnóstico. Repetir después de los 65 años de edad			