

Alimentación Saludable para Personas de Edad: Nutrición Y Diabetes¹

Jennifer Hillan²



Una buena dieta, junto con el ejercicio y la apropiada medicación, puede ayudar a controlar la diabetes y reducir los riesgos de complicaciones relacionadas con esta enfermedad. También ayuda a las personas con alto riesgo de padecer la diabetes a reducir las probabilidades de contraer esta enfermedad. A continuación les ofrecemos unos consejos para mantener una dieta sana:

Elija comidas con bajo contenido en grasas

Limite la cantidad de grasa en su dieta consumiendo más alimentos bajos en grasa como:

- ◆ frijoles
- ◆ frutas y vegetales
- ◆ leche, queso y yogur con bajo contenido en grasa
- ◆ carnes magras, pescado y carne de aves sin piel



Añada fibra

Para prevenir el estreñimiento y reducir los riesgos de complicaciones relacionadas con la diabetes, elija más:

- ◆ frutas y vegetales
- ◆ granos
- ◆ frijoles, lentejas, guisantes



Es muy importante añadir fibra a su dieta de manera gradual y también incrementar el consumo de líquidos.

Limite la sal y el sodio

Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido en sal y sodio, como las comidas en lata o las comidas procesadas. Use especias y hierbas aromáticas para darle gusto a sus comidas.



Controle los carbohidratos

Limite las comidas con alto contenido en azúcar como bizcochos, pasteles, galletas, donas y gaseosas. Consulte con un profesional de la nutrición y aprenda como incluir otros alimentos que contienen carbohidratos en su dieta.

¡El alcohol en moderación, como mucho!

Si toma alcohol, no consuma más de una bebida (para mujeres) o dos bebidas (para hombres), dos veces por semana. Una bebida es:

- ◆ 5 onzas de vino
- ◆ 12 onzas de cerveza
- ◆ 1 ½ onzas de licor



Si padece diabetes, contacte a un dietista (RD) que podrá hacerle un plan de comidas flexible y personalizado.

1. This document, FCS8612-Span, is one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: March 2004. The English version of this Spanish language leaflet is *Healthy Eating for Elders: Nutrition and Diabetes*. This leaflet was developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, former ENAFS educator/trainer, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. English version reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, University of Florida. Translated by Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, former FNP curriculum coordinator, University of Florida.