

Alimentación saludable: Nutrición y diabetes¹

Linda B. Bobroff, Jennifer Hillan, y Emily Minton²

Una dieta saludable, junto con ejercicio y medicinas, pueden ayudar a controlar la diabetes y reducir el riesgo de complicaciones. Un estilo de vida saludable también ayuda a personas con alto riesgo de diabetes a reducir las probabilidades de padecer de esta enfermedad. Para una dieta saludable, siga estos consejos.

Añada fibra

Para mantenerse regular y reducir el riesgo de padecer complicaciones asociadas con la diabetes, escoja alimentos altos en fibra. ¡Asegúrese de escoger alimentos saludables que usted y su familia disfruten!

- Frutas y verduras (peras, manzanas, uvas, moras, guisantes, zanahorias, hojas verdes, papas y boniato o batata).

- Alimentos integrales (avena en hojuelas, arroz integral, pan y pasta integrales).
- Frijoles (negros, rojos, pintos, lima y lentejas).



Figura 1. Panes integrales son buenas fuentes de la fibra, además de contener muchas vitaminas y minerales necesarios para la buena salud.

Créditos: iStock/Thinkstock.com

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Nutrition and Diabetes* (FCS8612). Este documento, FCS8612-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación: marzo 2004. Revisado: octubre 2006, julio 2010. Repasado: febrero 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora/entrenadora de nutrición de ENAFS; Emily Minton, BS, coordinadora de la programa ENAFS; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611. Versión original preparada por Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición de ENAFS.

Elija alimentos bajos en grasas

Limite la cantidad de grasas que consuma escogiendo alimentos bajos en grasas como:

- Frijoles (pintos, negros y rojos), guisantes y lentajas
- Frutas y verduras
- Leche, queso y yogur bajos en grasa
- Carnes magras o con poca grasa como lomo, solomillo, pescado y aves sin piel como pollo y pavo
- Pescados con grasa saludable (salmón, sardinas y arenque) que son también buenos para el corazón.



Figura 2. Escoge mayormente alimentos de proteína que contengan poca grasa, tales como los lácteos de baja grasa y carnes magras.

Créditos: iStock/Thinkstock.com

Limite la sal y el sodio

Reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como los enlatados y/o procesados. Algunos pasos fáciles a tomar para limitar su consumo en sodio proveniente de alimentos son:

- Compre verduras que sean frescas, simplemente congeladas, o enlatadas sin sal añadida.
- Use aves, y pescado fresco o carnes magras en vez de las opciones enlatadas, congeladas o procesadas.

- Disminuya las comidas congeladas, sopas enlatadas y los aderezos para ensaladas.
- Enjuague los frijoles y verduras enlatadas para removerles un poco la sal añadida.

También, limite la cantidad de sal que le añade a sus alimentos. ¡En su lugar, use limón, hierbas y condimentos como el ajo, romero, albahaca, eneldo, cebolla y pimentón rojo en hojuelas para dar sazón a sus alimentos!



Figura 3. Puede reducir el uso de sal usando en su vez cebolla o ajo fresco, además de hierbas y especias frescas o deshidratadas para añadir sabor a los alimentos.

Créditos: iStock/Thinkstock.com

Controle los carbohidratos

Limite los alimentos altos en azúcar como tartas, pasteles, galletas, donas, miel, chocolate y bebidas azucaradas. Estos son carbohidratos sencillos, que alzan la glucosa en la sangre. Escoja sus carbohidratos provenientes de los grupos de las frutas, verduras, granos y los lácteos, además de frijoles y nueces.

Distribuya el consumo de carbohidratos en todo el día. Esto le ayudará a controlar el tamaño de sus porciones y le dará más flexibilidad cuando planea sus comidas. Consulte a una dietista registrada (RD/RDN) para aprender más de los alimentos que contienen carbohidratos complejos y la manera de incluirlos en su plan de comidas.



Figura 4. Puede aprender en una clase sobre la diabetes como planear su ingreso de carbohidratos, incluyo cuanto y cuando comer alimentos que contienen carbohidratos durante el día. Créditos: iStock/Thinkstock.com

Escoja meriendas que sean saludables y apetitosas

Escoja meriendas que contengan solo pequeñas cantidades añadidas de grasas y azúcares. Alimentos ricos en proteína y carbohidratos complejos encontrados en frutas, nueces, vegetales y grano integral lo harán sentir satisfecho y lleno por más tiempo. Algunas ideas de meriendas:

- Requesón bajo en grasas con frutas
- Yogur bajo en grasas con granola y frutas
- Verduras y humus
- Palomitas de maíz bajas en mantequilla.
- Un huevo hervido y galletas de grano integral.

Trabaje con una dietista registrada (RD/RDN) para crear un plan flexible de alimentos solo para usted.

Bebidas alcohólicas en moderación

Si consume bebidas alcohólicas, no consuma más de una bebida (para mujeres) o dos bebidas (para hombre) por día.



Figura 5. La clave para el consumo de alcohol es la moderación, para los adultos quienes elijen tomar estas bebidas. Créditos: Photodisc/Thinkstock.com

Una bebida es:

- 5 onzas de vino, o
- 12 onzas de cerveza regular, o
- 1 ½ onzas de licor

Es mejor consumir bebidas alcohólicas con comida que solo las bebidas. Consulte con su farmaceuta acerca de las posibles interacciones de las bebidas alcohólicas con sus medicamentos.

¡La variedad es la sazón de la vida!

Disfrute la variedad de alimentos de cada grupo cada día. Esto le permitirá consumir una dieta balanceada rica en los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita.

Para más información, vea ChooseMyPlate.gov (<http://choosemyplate.gov>).

Contacte su oficina de Extensión de su condado (en Florida: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map>).