NUTRICIÓN APTA PARA DIABÉTICOS



SECOND HARVEST FOOD BANK of MIDDLE TENNESSEE

AVISO LEGAL

El contenido de este documento se proporciona únicamente con fines educativos e informativos y no constituye consejo médico ni servicios profesionales.

La información proporcionada no debe utilizarse para diagnosticar ni tratar ningún problema de salud o enfermedad.

Las personas que busquen consejo médico personal deben consultar con un médico con licencia.

Siempre consulte con su médico u otro profesional de la salud calificado sobre cualquier afección médica.



¿QUÉ ES LA DIABETES?

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 se produce cuando los niveles de azúcar en la sangre de una persona están constantemente altos. El nivel de azúcar en sangre en ayunas debe ser inferior a 100 mg/dL. Las personas con diabetes tienen niveles de azúcar en sangre en ayunas de 126 mg/dL o superiores.

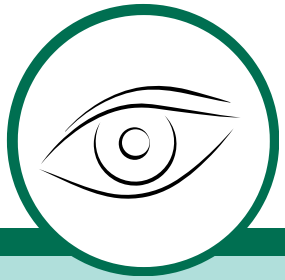
¿Qué causa la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es causada por la resistencia a la insulina. Cuando la insulina se libera en el cuerpo, el azúcar (o glucosa) puede utilizarse como energía o almacenarse. La resistencia a la insulina ocurre cuando el cuerpo deja de almacenar o utilizar este azúcar, permitiendo que permanezca en la sangre. Esto provoca niveles elevados de azúcar en sangre.

Aumento de la sed



Visión borrosa



Aumento del hambre



¿Cómo puedo controlar mi nivel de azúcar en sangre?

Existen alimentos que podemos consumir para ayudar a controlar la diabetes tipo 2. Por ejemplo, los alimentos ricos en fibra pueden ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre. Algunas buenas fuentes de fibra son las frutas, las verduras y los granos integrales.



References: Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Diabetes Tests. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/diabetes/basics/getting-tested.html | CDC. (2019, August 12). The Insulin Resistance–Diabetes Connection. Centers for Disease Control and Prevention; CDC. https://www.cdc.gov/diabetes/basics/insulin-resistance.html

LA DIABETES Y LA NUTRICIÓN

LOS CARBOHIDRATOS

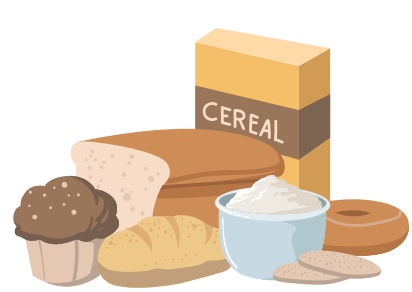
Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Existen tres tipos de carbohidratos: almidones, azúcares y fibra. Consumir la cantidad y el tipo adecuados de carbohidratos puede ayudarte a controlar tu nivel de azúcar en la sangre.



LA FIBRA

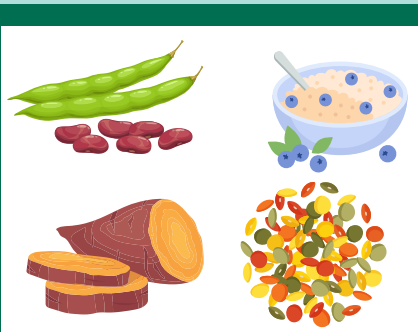
La fibra es un carbohidrato complejo presente en frutas, verduras, granos , frutos secos y legumbres.

La fibra ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre, a reducir el colesterol y a sentirnos llenos por más tiempo.



LOS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Los carbohidratos complejos se digieren lentamente y liberan un flujo constante de glucosa en la sangre. Se encuentran en alimentos como legumbres, verduras con almidón (guisantes, batatas) y granos integrales (arroz integral, avena).



LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES

Los carbohidratos simples se digieren rápidamente y aportan grandes cantidades de glucosa a la sangre. Se encuentran tanto en alimentos refinados (pizza, bagels, pasteles) como en alimentos más nutritivos como la fruta y la leche.



Reference: American Heart Association. (2018, April 16). Carbohydrates. Www.heart.org. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/carbohydrates

LAS PORCIONES CORRECTAS

Porción vs Tamaño de porción

Una **porción** es la cantidad de alimento que eliges comer de una vez. Un tamaño de porción (o ración) es una cantidad específica de alimento (por ejemplo, una rebanada de pan o 56 g de pasta integral).

Porciones en los restaurantes

En Estados Unidos, las porciones (especialmente en restaurantes) son mucho mayores que la cantidad recomendada.

La gente tiende a comer más si se le sirve más.

Controlar las porciones es importante para manejar el nivel de azúcar en sangre.

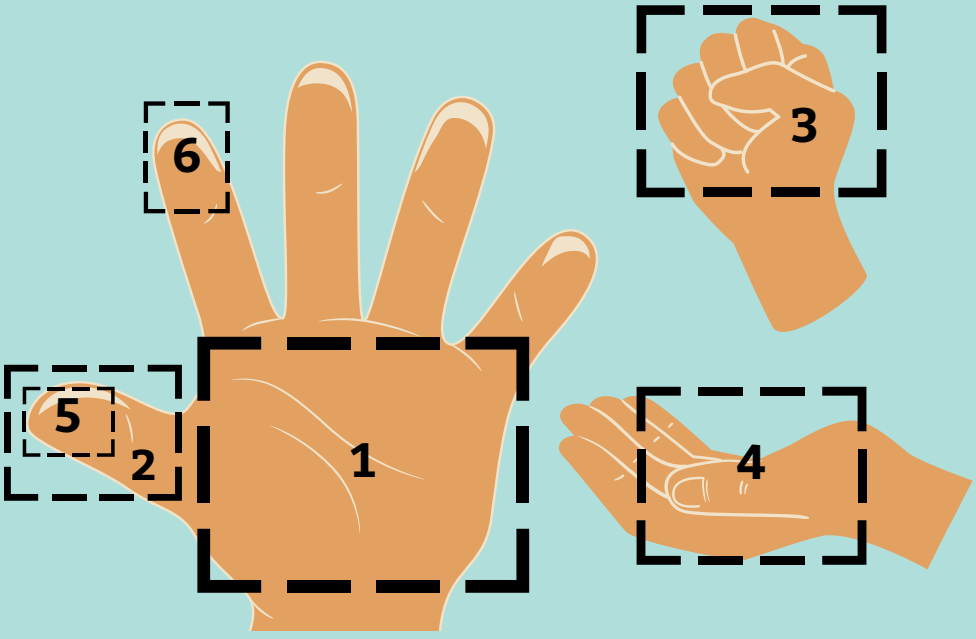


Consejos

Mantenga los recipientes para servir fuera del alcance. ¡Esto reducirá la tentación de volver a servirse una segunda porción!

¡Pide una caja para llevar! Si comes fuera, llévate la mitad de la comida a casa y disfrútala más tarde.

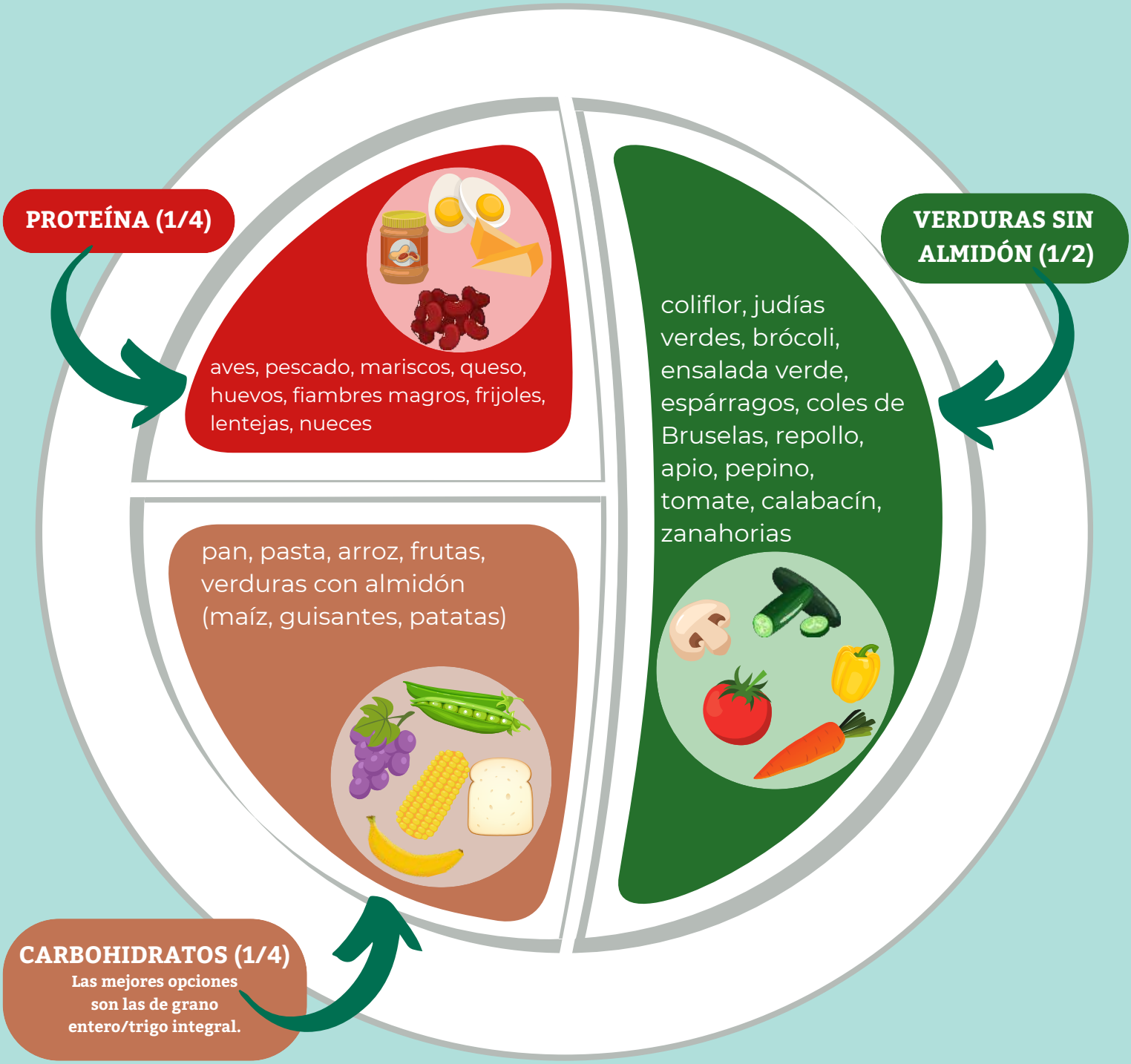
1. 3 oz de carne, pescado o ave (palma de la mano)
2. 1 oz de carne o queso (pulgar)
3. 1 taza de fruta (puño)
4. 1-2 oz de nueces (mano ahuecada)
5. 1 cucharada (punta del pulgar)
6. 1 cucharadita (punta del dedo)



Reference: CDC. (2019, September 19). Diabetes Meal Planning | Eat Well with Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html

MÉTODO MIPLATO

Los alimentos ricos en carbohidratos provocan picos de azúcar en la sangre. Siguiendo el Método MiPlato, puedes diseñar comidas equilibradas que mantengan tus niveles de azúcar estables a lo largo del día.



Divide tu plato estándar de 9-pulgadas en 3 secciones, como se describe arriba. Una bebida puede ser la cuarta sección de tu comida: elige agua o una otra bebida, baja en calorías y sin azúcar.

Reference: CDC. (2019b, September 19). Diabetes Meal Planning | Eat Well with Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html

LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES

Entender cómo leer una etiqueta de información nutricional puede ayudarle a controlar mejor su nivel de azúcar en sangre.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* 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.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Esto indica la cantidad de porciones por envase y el tamaño de la porción. El tamaño de la porción indica la cantidad típica de comida o bebida que se consume.

CARBOHIDRATOS

Esto indica la cantidad de carbohidratos en una porción. Consulte con su profesional de la salud para saber cuántos carbohidratos debe consumir al día.

FIBRA DIETÉTICA

Esto indica la cantidad de fibra que hay en una porción. La fibra puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre y se encuentra en frutas, verduras, frutos secos, semillas, granos integrales y legumbres.

PROTEÍNA

Esto te indica cuánta proteína hay en una porción. ¡Las comidas aptas para diabéticos deben contener proteínas, fibra y carbohidratos!

Reference: FDA. (2020). How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. FDA. https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label

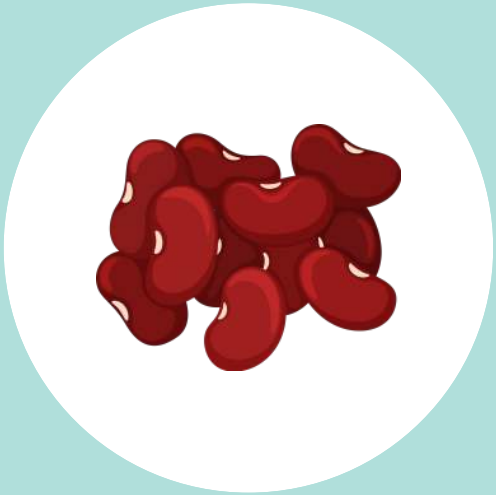
ALIMENTOS BARATOS

Equilibrar el azúcar en la sangre no tiene que ser costoso. Busque estas opciones en su despensa o tienda de conveniencia local.



NUECES

Las nueces secos tostadas o frescas son una buena fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3. ¡Disfrútalos solos o con una pequeña porción de frutos secos!



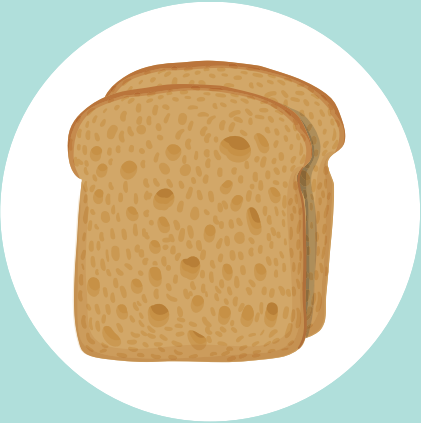
FRIJOLES

Los frijoles secos o enlatados son ricos en fibra, se conservan bien y son una buena fuente de proteínas. Combínalos con un grano como el arroz y una verdura para una comida equilibrada.



JUDÍAS VERDES ENLATADAS

Las judías verdes enlatadas son ricas en vitaminas y una excelente fuente vegetal sin almidón. **Asegúrate de enjuagarlas** antes de consumirlas para eliminar el exceso de sal.



PAN INTEGRAL

El pan integral tiene un contenido alto de fibra y no aumenta el nivel de azúcar en sangre como el pan blanco.



ARROZ INTEGRAL

El arroz integral tiene más fibra que el arroz blanco y es una fuente económica de carbohidratos saludables. Otras opciones incluyen la quinoa, la avena y el cuscús.



BRÓCOLI CONGELADO

Las verduras congeladas tienen un contenido nutricional similar a las frescas por mucho menos dinero El brócoli congelado es rico en fibra, vitaminas y minerales, y se puede usar en muchas recetas.

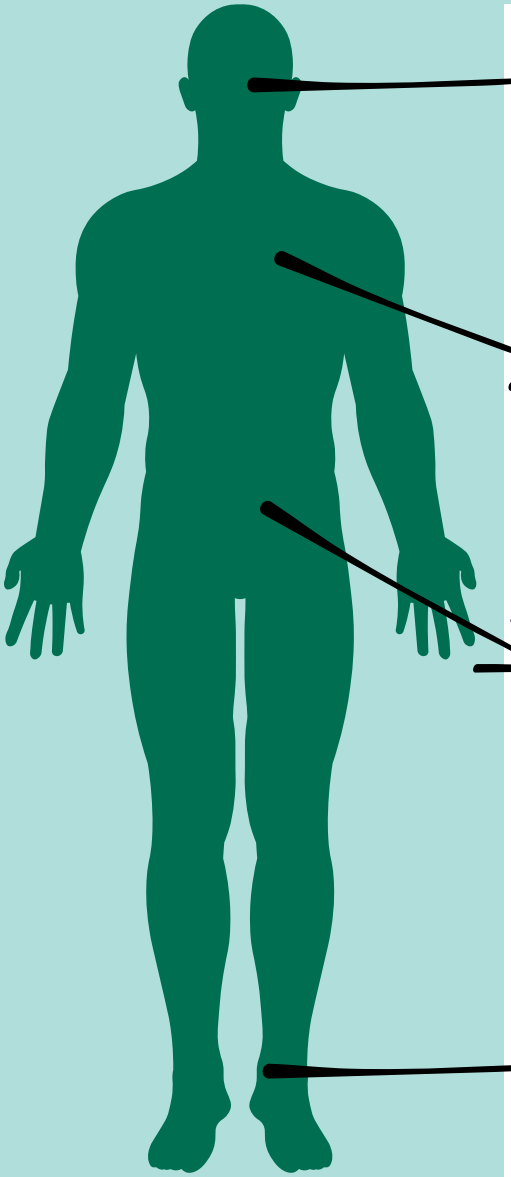


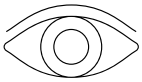
PALOMITAS DE MAÍZ

Las palomitas de maíz para microondas son una merienda rica en fibra y baja en calorías. ¡Asegúrate de elegir una opción baja en sal y grasa!

¡CONTROLAR LA DIABETES ES IMPORTANTE!

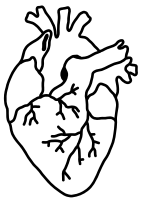
Es importante seguir las recomendaciones de su profesional de la salud para controlar su diabetes tipo 2. Mantener su nivel de azúcar en sangre dentro del rango objetivo ayuda a prevenir o retrasar problemas de salud a largo plazo, como **enfermedades cardíacas, pérdida de visión, enfermedades renales y daño nervioso**.





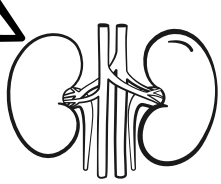
SALUD OCULAR

A largo plazo, la diabetes tipo 2 puede dañar los ojos y causar pérdida de la visión e incluso ceguera.



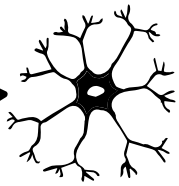
SALUD DEL CORAZON

A largo plazo, un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos. Las personas con diabetes tipo 2 son más propensas a padecer otras afecciones médicas que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas (hipertensión arterial, aumento del colesterol LDL (malo) y triglicéridos altos).



SALUD RENAL

A largo plazo, un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar los vasos sanguíneos y las nefronas (filtros) de los riñones. Esto hace que los riñones funcionen con menor eficiencia.



SALUD NERVIOSA

A largo plazo, un nivel alto de azúcar en sangre puede provocar daño a los nervios, lo que puede causar entumecimiento y dificultad/incapacidad para realizar actividades normales.

References: NIDDK. (2019, February 14). Managing Diabetes | NIDDK. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes | Centers for Disease Control and Prevention. (2019, May 14). Heart Health Information: About Heart Disease. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/heartdisease/about.htm | CDC. (2021, May 7). Diabetes and Vision Loss. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/diabetes/managing/diabetes-vision-loss.html | CDC. (2021a). Diabetes and Chronic Kidney Disease. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/diabetes/managing/diabetes-kidney-disease.html. | Diabetes and Nerve Damage. (2022, June 20). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-nerve-damage.html.

EJERCICIO Y MOVIMIENTO

El ejercicio aumenta la respuesta del cuerpo a la insulina (una hormona importante que ayuda a las células a utilizar el azúcar como fuente de energía). Esto ayuda a controlar la diabetes tipo 2. El ejercicio también ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre dentro del rango ideal.

LA META

150 MINUTOS

Actividad física de intensidad moderada por semana



¡Puedes lograr este objetivo completando sólo 20-25 minutos de actividad física cada día!

¿Cómo empiezo?

- Encuentra algo que disfrutes hacer.
- Empieza poco a poco y ve aumentando.
- Encuentra un compañero.
- Incorpora ejercicio a tu día.

Ejemplos de actividad de intensidad moderada



Caminatas rápidas



Tareas de la casa



Cortar el césped



Baile

Reference: Centers for Disease Control and Prevention. (2019a). Get Active! CDC.gov. https://www.cdc.gov/diabetes/managing/active.html