

Diabetes y Nutrición

Elegir los alimentos correctos lo ayudará a mantener su nivel de azúcar en la sangre normal y a controlar su diabetes.

4 Pasos para Ayudar a Controlar la Diabetes

1. Coma desayuno, almuerzo y cena todos los días

Trate de comer a la misma hora todos los días. Trate de comer la misma cantidad de alimentos en cada comida.

2. No salte comidas

Comer algún alimento cada 4 a 6 horas le ayudara a mantener su nivel de azúcar en la sangre normal. Incluso si usted no tiene hambre, coma una pequeña cantidad de alimento para mantener su nivel de azúcar en la sangre normal.

3. Tome bebidas sin azúcar o de dieta

La gaseoso regular, el ponche de frutas y las bebidas en polvo tienen mucha azúcar en ellos. Demasiado azúcar puede hacer su nivel de azúcar en la sangre muy alto y hace muy difícil controlar su diabetes.

4. Aprenda sobre los carbohidratos (car-bo-hi-dratos)

No tener suficientes carbohidratos puede conllevar a bajo nivel de azúcar en la sangre.

Demasiados carbohidratos puede conllevar a altos niveles de azúcares en la sangre.

¿Qué son los carbohidratos?

Carbohidratos, o “carbs”, son azúcares y almidones.

Azúcares incluye:

Galletas
Bizcocho
Dulce
Gaseosa Regular
azúcar
Miel
Syrup de Maíz
Frutas y jugos de frutos
Leche

Almidones incluye:

Pan
Cereal
Pasta
Arroz
Papás
Frijoles
Maíz
Guisantes
Lima beans

¿Por qué los carbohidratos son importantes?

Cuando come carbohidratos, se convierten en glucosa (glu-kosa). Glucosa es tan bien llamada “azúcar”, y es la primordial fuente de energía de su cuerpo. Tal como su vehiculo necesita gasolina, su cuerpo necesita glucosa para funcionar adecuadamente.

Es importante comer carbohidratos, pero no en exceso, o la clase inapropiada de carbohidratos hará más difícil controlar su diabetes.

Elija estos carbohidratos mas frecuentemente

Pan integral y bollos
Cereales
Arroz Integral
Pastas y tallarines
Papas
Frutas
Vegetales

Elija estos carbohidratos con menos frecuencia

Mermeladas y jalea
Bizcocho
Galletas
Pasteles
Miel
azúcar

¿Quién le puede dar más información sobre nutrición?

Un nutricionista lo puede ayudar a aprender más acerca de diabetes y alimento. Cuándo usted hable con el nutricionista, haga estas preguntas:

1. ¿Cuánto carbohidratos necesito ingerir en cada comida?
2. ¿Hay otras cosas de las que tengo que estar precavido como: (grasa, sodio, calorías)?

Si desea aprender más sobre la diabetes, contáctenos a:
Diabetes Association of Greater Cleveland.
Pida hablar con un educador.



3601 Green Road, #100;
Cleveland, OH 44122

216-591-0800
Visit our website at: www.dagc.org