

LOS FUNDAMENTOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE COMA SALUDABLEMENTE?

Consumiendo alimentos saludables le ayudará a reducir complicaciones de salud y vivir más años. El tener una dieta sana incluye:

- **Verdura sin almidón** (espinaca, brócoli, zanahorias, remolachas, pimientos, etc.)
- **Frutas** (manzanas, bayas, melones, bananas, mangos, etc.)
- **Granos cocidos y almidones** (trigo, pan, pasta, avena, arroz, frijoles, legumbres, etc.)
- **Lácteos** (leche, helado, yogur, etc.)
- **Proteína** (carne, pollo, pescado, tofu, huevos, queso, etc.)
- También necesitamos un poco de **aceite o grasa** en nuestra dieta, pero solo un poco. Las grasas saludables incluyen los frutos secos, aguacate, manteca de nueces, etc.

El tipo de alimentación que usted consuma, y cuando lo consume trabaja conjuntamente con su inyección de insulina (bolos) para mantener su nivel de la glucosa en la sangre dentro de los límites normales. (Glucosa en la sangre también se llama azúcar en la sangre). Debido a que el consumo de alimentos aumenta la glucosa en la sangre, es importante balancear sus comidas con insulina y ejercicio para mantener la glucosa en la sangre cerca de lo normal. ¡El consumo de alimentos saludables es importante para todos!



MANTENERSE SALUDABLE CON LA DIABETES TIPO 1

¿Qué debo incluir en el cuidado de mi diabetes?

- Comer saludablemente,
- Mantenerse activo,
- Darse su insulina requerida.



Mi médico me dijo que debo evitar complicaciones diabéticas. Necesito comer saludablemente.

Mi médico dijo que ciertos tipos de alimentos me pueden ayudar a controlar mejor la azúcar en la sangre.



¿Necesito evitar ciertas comidas debido a que tengo diabetes?

Muchas personas piensan que los diabéticos sólo pueden comer ciertos tipos de alimentos. Esto no es verdad. Algunos expertos pensaban que existía una “dieta diabética”. Pensaban que las personas con diabetes tenían que evitar todo tipo de alimento con azúcar o dejar de comer ciertos alimentos. Pero cuando tienes el tipo 1, puedes comer de la misma manera que los demás.

Para poder controlar su glucosa en la sangre, es necesario que sepa cómo las comidas diferentes afectan a su glucosa en la sangre. Algunos alimentos harán que su glucosa en la sangre se eleve rápidamente. Otros alimentos harán que su azúcar en la sangre se eleve lentamente.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES FUENTES ALIMENTICIAS

Los 5 grupos de fuentes alimenticias pueden ser colocados en 1 de 3 categorías - carbohidratos, proteínas, o grasas. A la mayoría de nosotros nos gusta comer. No solemos pensar en las comidas en cómo nos afecta el cuerpo. En vez de eso, escogemos alimentos basados en cosas como el

olor, sabor, y tradición. Para poder controlar nuestra azúcar en la sangre, es necesario saber cómo las diferentes comidas nos afectan la azúcar en la sangre. Hablaremos sobre cada categoría alimenticia y cómo afecta a la azúcar en la sangre.

MUESTRA DE CATEGORÍAS ALIMENTICIAS

Carbohidratos:

- Granos
- Pasta
- Pan
- Tortillas
- Arroz
- Manzanas
- Naranjas
- Maíz
- Leche
- Frijoles (Habichuelas)
- Legumbres
- Guisantes (Arvejas)



Proteínas:

- Huevos
- Tofu
- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Frijoles (Habichuelas)
- Legumbres
- Queso
- Queso Cottage

Grasas:

- Frutos secos (nuez, avellana, etc.)
- Aguacate
- Margarina
- Aceitunas
- Manteca de Nueces (Almendra, Anacardo, & Cacahuete)