

¡Coma saludablemente!



Comer saludablemente es muy importante para el control de los niveles del azúcar. Su nivel de azúcar en la sangre es afectada por lo que usted come, cuando y en qué cantidades.

Las buenas noticias son que usted no tiene que sufrir de hambre, comprar comidas especiales, o renunciar a todas sus comidas favoritas.

Dos cosas que usted debe hacer:

- 1 **Coma porciones más pequeñas. (ver la guía de porciones para información adicional)**
- 2 **Coma pocos carbohidratos como los dulces y los almidones.**

¿Cuáles son los beneficios para usted?

Un control de los niveles de azúcar en la sangre. Comer las porciones correctas tal vez le ayude a perder peso.

La mayoría de las personas con diabetes son obesas. Perder algunas libras le hará sentirse mejor y tal vez mantengan sus niveles de azúcar bajo un mejor control.

Vigile las porciones.

Mucha gente no se da cuenta de que las porciones de comida son muy grandes. La manera más importante para controlar sus niveles de azúcar es comer las porciones correctas. Ver la guía de porciones.

¡No evite comidas!

Es malo para sus niveles de azúcar en la sangre, puede hacer que usted coma excesivamente en la comida siguiente, y no le ayudará a perder el peso.

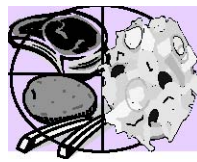
¿Todavía con hambre?

Una forma de sentirse satisfecho con porciones pequeñas es **comer despacio**. Tómese por lo menos 20 minutos para comer cada comida.

- **Coma más vegetales.** Vegetales como jitomates, calabazas, zanahorias y ensaladas le ayudara a sentirse satisfecho sin extra calorías o carbohidratos. También le proveerán vitaminas sanas que su cuerpo necesita.
- **Beba más agua.** Tome un vaso de agua antes de la comida. Tome un trago entre cada bocado.
- **Saboree cada bocado.** Su comida le será más agradable.
- **Espere unos cuantos minutos** antes de servirse por segunda vez. Usted tal vez encuentre que ya no tiene apetito.

Un habito saludable...trate de caminar después de las comidas!

Platillos saludables



Piense en sus platillos en 3 diferentes secciones: una sección para los vegetales, una para las proteínas, y una para los carbohidratos (carbs). Llene ½ de sus platillos con vegetales, el ¼ con proteínas y un ¼ con carbohidratos.

Carbohidratos (Carbs)

Todos los carbohidratos hacen que su azúcar se eleve, nosotros necesitamos los carbohidratos para vivir. Las buenas noticias son que usted no tiene que cortar carbohidratos. Comer las porciones necesarias y eliminar los “carbohidratos adicionales”, como los dulces, de los postres y de esa rebanada del pan adicional hace a menudo el truco. ¡Tenga cuidado de no comer demasiados carbohidratos en una comida o bocados! Las pastas, patatas, arroz, habas, tortillas, frutas, jugos de frutas y leche todas pueden afectar su azúcar, ya que pueden elevar sus niveles.

Los postres tienen carbs

Los postres tienen muchos de carbohidratos. Pregúntele a su doctor si usted puede comer un poco de postres.

¿Cuál es una porción pequeña de postre?

1 cucharada pequeña de helado (1/2 taza) 1 barra de caramelo del tamaño del bocado mini) (1 pedazo pequeño de pastel o torta)

Las bebidas regulares pueden tener demasiados carbs.

Muchas bebidas son altas en carbohidratos. Los jugos de frutas, las sodas, e incluso la leche hacen que su nivel del azúcar se eleve.

¿Cuáles son sus mejores bebidas?

- **Agua!!**
- Té o café (con substitutos de azúcar si usted lo desea)
- Leche con poca grasa

• Sodas de la dieta o las bebidas alcohólicas sin azúcar, bebidas alcohólicas puede que sea difícil controlar su nivel de azúcar. Si usted bebe alcohol, no tome más de 2 bebidas al día.

Proteínas

Las proteínas incluyen la carne, pescados, el pollo y el tofu. Las proteínas son buenas para su cuerpo. Regulan el nivel del azúcar incluso y le controlan el apetito entre comidas. El comer bien también significa comer las porciones adecuadas de proteínas.

Vegetales

Las buenas noticias es que la mayoría de los vegetales son bajas en carbohidratos así que usted puede comer lo que desee. Pruebe los siguientes vegetales: Brócoli, pepinos, coliflor, jícama, espinacas, hongos, ensaladas verdes jitomates, zanahorias, pimientos, apio, calabazas.

¡Cuidado con estos alimentos ya que son altos en carbohidratos! Consuma porciones pequeñas.

Papas, papas dulces, maíz, papas francesas y chicharos.

Tome sus medicinas

La mayoría de las personas con diabetes necesitan tomar más de un medicamento para mantener sus niveles normales del azúcar en la sangre.

Tal vez es necesario que usted necesite tomar medicamentos para otros problemas de salud como son alto colesterol o presión alta. Puede ser difícil recordar el tomar tantas medicinas. Esta guía le ayudara.

Recuerde,

- Es aceptable contar con la ayuda de sus familiares of amigos.
- Reemplace sus medicamentos a ~~tiempo~~ ^{siempre} cuando cambie o se salte una dosis a menos de que su doctor se lo indique.
- Mantenga sus medicinas a donde usted las pueda ver y le recuerde tomarlas.

Tomar sus medicamentos le ayudará a sentirse mejor.

Recuerde tomar sus medicamentos todos los días. Una caja de píldoras le puede ayudar. Tome sus medicamentos exactamente como se lo prescribió su doctor.

No esquive comidas esto puede causar que sus medicamentos produzcan que sus niveles de azúcar estén muy bajos. **No deje de tomar sus medicamentos** a menos que su doctor se lo indique. Llame a su médico si:

- No tiene receta para surtirlos
- Le hacen sentirse enfermo(a)
- Son muy costosas
- Hacen que sus niveles de azúcar en la sangre bajen

Tome sus frascos de medicinas a cada visita con su doctor de esa manera su doctor tendrá mejor record de sus medicamentos

Adaptado con el permiso de la universidad americana de médicos: “Viviendo con diabetes”

¿Como está de ánimo?



La depresión y la ansiedad son bastante comunes para la gente con diabetes o con enfermedades crónicas. No ignore la sensación de tristeza o tensión. Asegúrese de hablar al respecto con su doctor o enfermera si es que usted está pasando por estas sensaciones.

Depresión

- Tristeza, ansiedad o sentimiento de vacío que son persistentes
- Sentimiento de culpabilidad, sin valor sin esperanzas o desamparado
- Pérdida de interés o de placer en sexo o en pasatiempos y actividades
- Carencia de energía; el ser “lento”
- Tener dificultades para tomar decisiones
- Problemas con la memoria
- Dificultad para dormir, o dormir mucho; despertarse muy temprano
- Comer mucho o muy poco
- Pensamientos de muerte o suicidio o intentos de suicidarse

Llame a su doctor si usted tiene 5 o más síntomas de la lista anterior, o si cualesquiera de estos síntomas duran por lo menos 2 semanas.

Ansiedad

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. Usted puede sentirse ansioso antes de que usted tome una prueba o camine por una calle oscura. Esta clase de ansiedad es útil - puede hacer que actúe con más cuidadoso. Termina generalmente pronto después de que usted está fuera de la situación que lo causó. Para mucha gente, la sensación continua. La sensación puede incluso empeorar con el tiempo. La ansiedad puede ser tan grande para algunas personas, tanto que eviten salir de su hogar.

Hable con su doctor si usted está experimentando alguna de estas sensaciones y no desaparecen;

- Una manera poca realista de ver los problemas
- Con Dolores de cabeza frecuentes, sudor, náuseas, temblor, fácilmente sobresaltado
- Dificultad para dormir o para continuar dormido, cansancio
- La necesidad frecuente de ir al baño
- Dolores de pecho o pesadillas frecuentes.
- Sentimientos de cansancio, tensión, “sensitivo” o irritable

(Esta información acerca de ansiedad es de Medline plus. Por favor vea más información en este tópico en la página <http://medlineplus.gov/> así como para otros temas de salud).

Adaptado con el permiso de la Universidad Americana de Médicos: “Viviendo con diabetes”

Control de las Porciones?

En estos tiempo, es fácil olvidarse de lo que deben de ser porciones saludables. Muchas porciones son muy grandes. Mucha gente no se dan cuenta de que estas son muy grandes. Una de las formas de controlar su azúcar en la sangre es comer las porciones correctas.

Consejos para controlar las porciones:

Piense antes de comer.

- Analice lo que debe ser una porción de cada alimento. Revise la guía de porciones en la parte posterior de esta página.
- Pregunte a su doctor acerca de comer saludablemente, una manera de percatarse de lo que usted esta comiendo. Cuando las personas piensan en comer saludablemente los alimentos le saben mejor y comen menos. Ask your doctor about mindful eating, a way of eating in which you are more aware of everything you eat.

Cuando come en casa:

- Racione su cena.
- Encuentre el punto medio – disminuya sus porciones a la mitad, y complete el resto de su comida con vegetales o frutas frescas.
- Deténgase brevemente después de comer y si usted realmente todavía tiene hambre. Tal vez encuentre que usted ya está satisfecho comiendo menos.

Cuando come fuera de casa:

- Evite las barras de auto servicio (buffet).
- Pida una bolsa para llevar – Coma solamente la mitad de la comida y lleve la otra mitad a la casa.
- Divida su cena con algún amigo o familiar.
- Pida substituir (por ejemplo, pida que le den vegetales en lugar de papas fritas).

Cuando va de compras:

- Ponga atención a las etiquetas de los alimentos. Si es sin grasa, usted todavía necesita tomar en cuenta las calorías y porciones. A menudo la grasa es substituida con alimentos con azúcar. Los alimentos que señalan “sin azúcar” aun contienen azúcar. Tal vez estén contengan que serán absorbidos por su organismo.

Este diagrama muestra porciones de comidas comunes:

UNA PORCION DE:

ES DE EL TAMAÑO DE:

3 onzas
carne



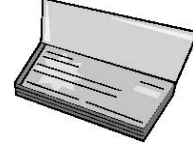
Juego de baraja



3 onzas
pescado



Una chequera



1 onza
queso



4 dados



Una papa mediana



Un apuntador (mouse) de
computador



2 cucharadas de
mantequilla de
cacahuete



Una pelota de ping-
pong



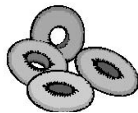
1 taza de pasta



Una pelota de tenis



Un panecillo
bagel



Un disco hockey

