

NEW YORK COMPREHENSIVE CARDIOLOGY, PLLC

95 Wyckoff Ave., Brooklyn, NY 11237

Tel: 718.821.6285 Fax: 347.295.3675

Guía para comer sano con diabetes tipo 2

Tener diabetes no significa que usted tiene que comenzar a comer alimentos especiales o seguir un plan de dieta complicado. Más bien que una dieta restringida, una dieta para la diabetes es un plan para comer sano que es naturalmente rico en alimentos bajos en grasa y calorías. Busque el balance, la moderación, y la consistencia con su dieta.



Equilibrio

- Coma una variedad de alimentos sanos con un énfasis en vegetales, frutas, y proteínas (carne, pescados, lechería, habas, clara de huevo, etc.)
- Separe su producto a través del día comiendo **3 comidas regulares** y 2-3 aperitivos.

Moderación

- Ponga atención a la porción y cantidad de comida que consume.
- Limite la cantidad de alimentos con carbohidrato que usted consume en cada comida y aperitivo. Los carbohidratos son los alimentos que mayormente aumentan la glucosa en la sangre. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen:
 - Granos (ejemplos: pan, arroz, pastas, cereal)
 - Fruta (ejemplos: naranjas, jugo de frutas, y fruta enlatada)
 - Comida con almidón (ejemplos: maíz, granos dulce, papas, llantén, plátanos)
 - Comida diaria (ejemplos: leche, yogur, crema amarga)
 - Dulces y bebidas azucaradas (cualquier cosa azucarada con la caloría que contienen los dulcificantes contiene carbohidratos)
- Durante la comida, primero intente llenarse con los vegetales sin almidón (brócoli, espinaca, habas verdes, etc.) y la proteína (pollo sin piel, pescado, carne, habas, etc.). Después de comer estos, si usted todavía tiene hambre tenga una porción moderada de sus carbohidratos.

Consistencia

- Nivel de glucosa deseado :
 - Antes de la comida aproximadamente **90 -130 mg/dL (preferentemente alrededor de 100 mg/ dL)**
 - Dos horas después de comida: **menos de 180 mg/dL (preferiblemente menos de 130 mg / dL)**
- Compare su nivel de azúcar regularmente para ver como los alimentos afectan el nivel de azúcar en la sangre. **La comida afecta el nivel de azúcar en la sangre.** Si encuentras que la forma de alimentarse hace que el nivel de azúcar aumente mucho, piensa en el contenido de carbohidratos de la comida y de la cantidad que estas consumiendo. La próxima vez, intenta sustituir algunos de los carbohidratos por vegetales y proteínas. También puedes tartar de consumer pequeñas porciones de proteínas.

NEW YORK COMPREHENSIVE CARDIOLOGY, PLLC

95 Wyckoff Ave., Brooklyn, NY 11237

Tel: 718.821.6285 Fax: 347.295.3675

Guía para comer sano con diabetes tipo 2

La diabetes aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y de ataque al corazón. Cuando hay demasiada grasa en su sangre, usted puede desarrollar depósitos grasos en sus vasos sanguíneos. Eventualmente, estos depósitos hacen difícil el flujo de sangre en sus arterias. Es por eso, que el comer sano se convierte en parte de su dieta para el corazón y la diabetes.

Limite los productos con grasa saturada, de trans fat, y del colesterol dietético.

- **Observe las etiquetas de los alimentos** para evitar los alimentos con grasa saturada o trans fat incluyendo los alimentos con mantequilla, crema, la carne grasosa, la piel del pollo, y los alimentos apetitivos.
 - No ingiera más del 7% de sus calorías diarias (dependiendo cuántas calorías usted necesita, esto significa no más de 9-16 gramos) de grasa saturada. **Limite las Grasas sólidas.** Éstas son grasas saturadas. Reduzca la cantidad de mantequilla, de margarina y disminuya la cantidad de comida que injiere.
 - Intente evitar la trans fat, también llamado grasa totalmente hidrogenada. Es una grasa artificial encontrada en alimentos apetitivos.
 - Consuma no más de 200 miligramos de colesterol por día.
- **Utilice substituciones bajas en grasa.** Por ejemplo, cocine sus papas al horno con salsa o yogur con poca grasa en vez de mantequilla. Trate de usar crema sin azúcar en sus tostadas en vez de mantequilla. Utilice carnes del centro en vez de órganos, elija substitutos para los huevos, use la clara del huevo en vez de la yema, y opte por los productos lácteos como la leche sin grasa/descremada.
- **Elija monounsaturated y las grasas polyunsaturated.** Las grasas monounsaturated son aceite de oliva o aceite de canola. Las grasas Polyunsaturated, que se encuentran en granos y semillas, son una opción más saludable también. Pero la moderación es esencial porque todos los productos grasos son altos en calorías.

Limite su producto de sodio - Para ayudar a control la presión arterial, **ingiera menos de 2,300 mg de sodio por día** observe las etiquetas del alimento para saber si hay contenido de sodio. Algunos alimentos tales como sopas, cereales, productos de maíz, productos enlatados, queso, y los productos de tomate tan bien como las medicinas sin recetas como el Alka Seltzer tienen mucho sodio en ellos aun cuando no tienen mucho sabor a sal.

Elija los alimentos ricos en fibra - Los productos con fibra puede ayudar a controlar los niveles del colesterol en la sangre, le ayudan a sentirse lleno, y mejorar la regularidad. Trate de consumir por lo menos **25-35 gramos de fibra** cada día. Los alimentos altos en fibra incluyen vegetales, frutas, habas, harina del trigo integral, trigo, y granos.

Consuma pescados saludable para el corazón por lo menos dos veces a la semana - El pescados pueden ser una buena alternativa a las carnes alta en grasas. Pescado come el salmón, mackerel y los arenques son ricos en omega-3, que promueven la salud del corazón bajando las grasas de la sangre en los triglicéridos. Evite los pescados fritos y los pescados con altos niveles del mercurio tales como tilefish, peces espadas y rey mackerel.