

Reunión



Equilibrio de alimentos y glucosa

¡Bienvenidos!



¡Estamos muy contentos de verlos de nuevo! El tema de hoy es el equilibrio de alimentos y la glucosa.

Comer sano es una de las cosas más importantes que puede uno hacer para obtener y mantener la glucosa en equilibrio y evitar complicaciones.

Para mantenerlo en el camino hacia el equilibrio de la glucosa, aprenderemos sobre:

1. Cómo los alimentos afectan los niveles de glucosa en la sangre,
2. Los mejores alimentos para comer para el equilibrio de la glucosa, y
3. Cómo leer las etiquetas de los alimentos puede ayudar con el equilibrio de la glucosa.

Reunión 1: ¡El equilibrio de glucosa marca la diferencia!



Primero tomemos unos minutos para revisar nuestras dos últimas reuniones. En la reunión 1, **El equilibrio de la glucosa hace la diferencia**, dijimos que para obtener y mantener su glucosa en equilibrio, es importante:

- ✓ Conocer sus números de glucosa,
- ✓ Saber qué los hace subir y bajar,
- ✓ Medir la glucosa a menudo, con un objetivo de 80 a 130 antes de comer, e inferior a 180 dos horas después de comer, y
- ✓ Mantener una A1C inferior a 7.



Reunión 3

Equilibrio de alimentos y glucosa

Reunión 2: Medicina y Equilibrio de Glucosa



En la reunión 2, **Medicina y Equilibrio de Glucosa**, dijimos:

- ✓ La diabetes cambia con el tiempo,
- ✓ Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes,
- ✓ Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre,
- ✓ Los medicamentos para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que produce O ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina,
- ✓ Es importante trabajar con su proveedor de salud y otros socios en la atención, y
- ✓ ¡HAGA preguntas si necesita saber algo sobre su cuidado de la diabetes!

Antes de comenzar la reunión de hoy, veamos qué están haciendo Carlos y el tío Luis.

¡Esta tarde, toda la familia se reúne para celebrar una graduación universitaria! El primo de Carlos, Don, se está graduando con su licenciatura de la Universidad Estatal de Washington y sus padres tienen una gran fiesta planeada.

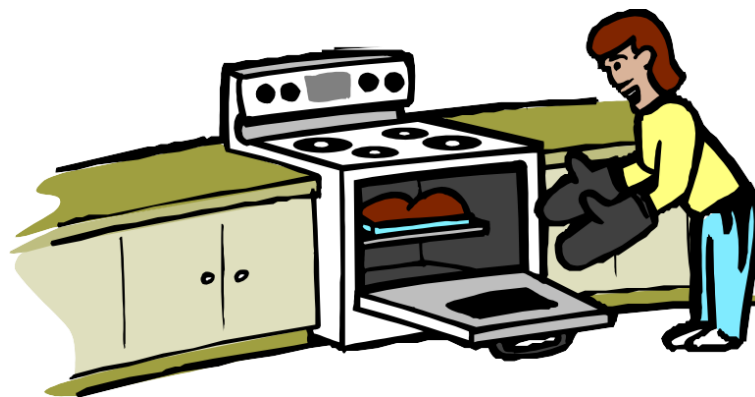
Antes de la fiesta, todos están invitados a la ceremonia de graduación. Comienza a las 10:00 a.m., así que todos se levantaron temprano y se prepararon. Carlos estaba tan emocionado que se despertó a las 6:00, se vistió y le preguntó a su padre si podía ir a la casa del tío.

"Claro", dijo su padre, "pero no los apresures, no queremos estresarlos. Va a ser un día largo". "Está bien", respondió Carlos mientras salía corriendo por la puerta principal.



Carlos llegó a la puerta principal de Tío y llamó. Tía Lily llegó a la puerta y dijo: "¡Carlos, te levantas tan temprano!" "Lo sé, pero no podía dormir, y estaba muy emocionado, así que decidí venir aquí y ayudarte a ti y al tío a prepararse", dijo Carlos.

"¡Guau! Eso será de gran ayuda. Tío y yo tenemos mucha comida para llevar a la fiesta. Vamos a la cocina", dijo tía.



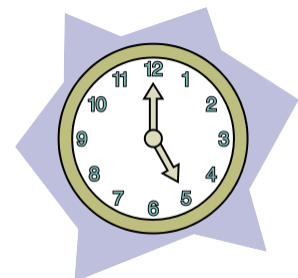
Tío estaba sentado en la mesa de la cocina desayunando. "¿Qué estás comiendo, tío?", preguntó Carlos. "Bueno, tengo 2 huevos revueltos, tostadas de trigo integral y algunas fresas y arándanos", dijo el tío.

"¿Sin salchichas o tocino?" preguntó Carlos. "No, hoy no. Me gustaría comer salchicha o tocino todos los días, pero necesito

reducir los alimentos que contienen mucha grasa . También tengo que vigilar la cantidad de alimentos dulces que como si quiero mantenerme saludable con mi diabetes.

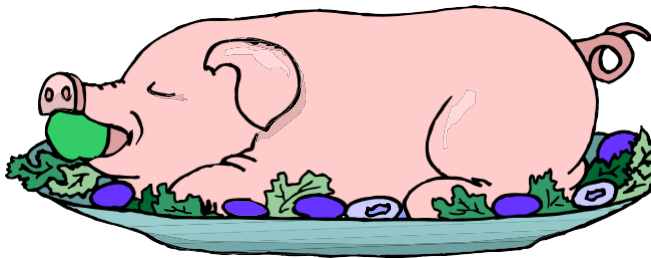


Carlos parecía perplejo. Carlos dijo: "¿No sabía que tenías que estar a dieta para tu diabetes?" Tío respondió: "En realidad, una dieta para la diabetes es realmente una forma saludable de comer para todos. Comer sano puede prevenir la diabetes, y si lo hubiera sabido antes, me habría esforzado más por comer sano cuando era más joven. Pero ahora necesito comer sano para mantener mi peso bajo y el azúcar en la sangre en equilibrio".



"También aprendí que es importante no comer demasiado y tratar de comer a la misma hora todos los días", explicó tío.

"Tal vez puedas ayudarme con esto hoy, especialmente en la fiesta de graduación. Sé que habrá mucha buena comida allí, y necesitare ayuda para evitar comer demasiado". Está bien, te ayudo y tú puedes ayudarme. Yo también quiero mantenerme saludable", dijo Carlos.



"Está bien, muchachos", dijo la tía Lily, "es hora de cargar el camión con la comida. ¡No queremos llegar tarde!"



Reunión 3



Equilibrio de alimentos y glucosa



Tío ha aprendido sobre la importancia de una alimentación saludable para el equilibrio de la glucosa. Usted hará lo mismo hoy.

Cuando le diagnosticaron diabetes, su médico probablemente dijo que debe prestar atención a la nutrición y la dieta como parte de su programa de tratamiento. La nutrición y la dieta son importantes porque demasiadas calorías y grasas pueden dificultar el equilibrio de la glucosa.

Tener diabetes no significa que tenga que comenzar a comer alimentos especiales o seguir un plan de dieta complicado.

Para la mayoría de las personas, una dieta para la diabetes simplemente significa:

- **Comer una variedad de alimentos**
- **En cantidades moderadas**
- **A la hora regular de las comidas.**



Esto significa elegir un plan de alimentación que incluya muchas verduras, frutas y granos enteros. Como tío le dijo a Carlos, ¡este es el mejor plan de alimentación para todos, no solo para las personas con diabetes!

Reunión 3



Equilibrio de alimentos y glucosa



En la primera reunión, aprendimos que todos los alimentos que comemos se convierten en azúcar o glucosa. Nuestros cuerpos necesitan glucosa para obtener energía. La glucosa también es importante para nuestro cerebro. Con la glucosa en equilibrio, nuestros cerebros funcionan mejor.

Puede mantener la glucosa en equilibrio aprendiendo:

- ❖ Qué comer ,
- ❖ Cuánto comer, y
- ❖ Cuando comer.



La alimentación saludable, junto con los medicamentos para la diabetes y el ejercicio, ayudan a mantener la glucosa en la sangre en su objetivo.

Diferentes alimentos tienen diferentes efectos sobre el azúcar en la sangre porque el cuerpo descompone diferentes tipos de alimentos a diferentes velocidades. Los carbohidratos pueden tardar de 5 minutos a 3 horas en digerirse. La proteína tarda de 3 a 6 horas, y la grasa puede tardar de 8 o más horas. Puede saber cómo los diferentes alimentos afectan su consumo de comida mediante la medición de la glucosa con un monitor.



Hablemos de los grupos de alimentos en los que es importante pensar al planificar las comidas para el equilibrio de la glucosa.



Reunión 3

Comer más ¡Fibra!



Los almidones son panes, granos, cereales, pasta y verduras con almidón como el maíz y las papas. Proporcionan carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra.

Comer almidones es saludable para todos, incluidas las personas con diabetes. Todos los almidones, o carbohidratos, harán que la glucosa suba. Pero hay ciertos almidones que son mejores para el equilibrio de la glucosa.

Los almidones integrales son más saludables porque tienen más vitaminas, minerales y fibra. Los alimentos integrales también son más saludables para el equilibrio de glucosa porque no hacen que el azúcar en la sangre suba tanto como los alimentos bajos en fibra.

El arroz blanco, o arroz blanco frito, puede hacer que el azúcar en la sangre suba muy rápidamente. Es mejor comer arroz integral para el equilibrio de la glucosa.

Ejemplos de almidones integrales ricos en fibra son:

- Pan integral
- Frijoles (frijoles , frijoles negros , etc.)
- Arroz integral
- Ñames
- Cereal integral

¡Las verduras y las frutas también son excelentes maneras de obtener más fibra! Trate de comer al menos 5 porciones de frutas y verduras cada día.

Saber qué se entiende por el tamaño de una porción es clave para saber cuánto come. En la página siguiente hay ejemplos de tamaños de porción.

Medición de sus alimentos




Para estar seguro del tamaño de las porciones, use

- tazas medidoras
- cucharas medidoras
- una balanza de alimentos



O puede usar la guía a continuación. Además, la etiqueta de información nutricional en los paquetes de alimentos le dice cuánto de ese alimento hay en una porción.

Guía para tamaños de porciones.

Tanto	es lo mismo que
	<p>3 onzas 1 porción de carne, pollo, pavo o pescado</p>
	<p>1 taza 1 porción de</p> <ul style="list-style-type: none"> • verduras cocidas • ensaladas • guisados, como chile con frijoles • leche
	<p>1/2 taza 1 porción de</p> <ul style="list-style-type: none"> • fruta o jugo de fruta • vegetales con almidón, como papas o maíz • frijoles pintos y otros frijoles secos • arroz o fideos • Cereal

**1 onza**

1 porción de

- bocadillos
- queso (1 rebanada)

**1 cucharada**

1 porción de

- aderezo para ensaladas
- queso crema

**1 cucharadita**

1 porción de

- margarina o mantequilla
- aceite
- mayonesa



Reunión 3

Equilibrio de alimentos y glucosa

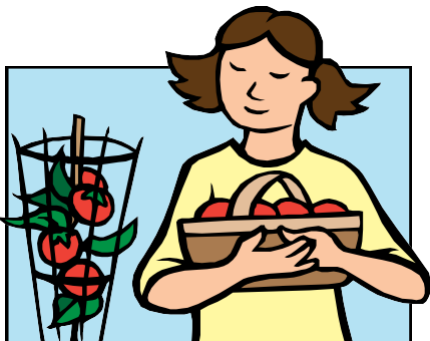
Comer menos grasas.



Debido a que las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de problemas cardíacos, a menudo se recomienda que limiten la cantidad de grasa que comen. Debido a que las dietas altas en proteínas, como la dieta Atkins, son altas en grasas, generalmente no se recomiendan para personas con diabetes.

Nuestros cuerpos necesitan algo de grasa, pero la dieta estadounidense es a menudo muy alta en grasa. Algunas maneras de comer menos grasa son:

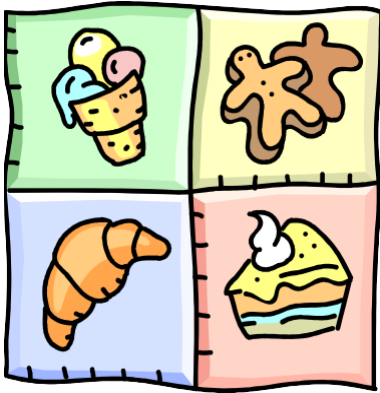
- Elija porciones más pequeñas de carnes magras, pollo y pescado
- Recorte la grasa extra de la carne
- Cocine la carne de maneras bajas en grasa, como asar o cocinar al vapor
- Limite las cantidades de alimentos fritos que come
- Elija queso bajo en grasa o sin grasa, aderezos para ensaladas y margarina
- Beba leche baja en grasa o sin grasa. Tiene los mismos nutrientes que la leche entera, solo se ha eliminado la grasa.
- Coma más verduras, granos, frijoles y verduras con almidón.





Reunión 3

¡Coma menos azúcar!



Los azúcares y dulces, como el pastel y las galletas, tienen muchas calorías y no tienen muchos nutrientes en ellos. ¡Pero también hay buenas noticias! Las personas con diabetes, como todos los demás, pueden comer azúcares y dulces, pero es mejor si se comen en pequeñas cantidades.

Comer azúcar y dulces hará que su nivel de azúcar en la sangre suba, especialmente si el azúcar está en una bebida. La cantidad de medicamento en su cuerpo también afectará la rapidez con que su nivel de azúcar en la sangre aumentará cuando coma alimentos y dulces ricos en carbohidratos. Es mejor controlar su nivel de azúcar en la sangre cuando come azúcares y dulces para ver cómo reacciona su cuerpo.

Cuando mire la etiqueta de un alimento, preste atención a los **carbohidratos totales** porque los azúcares están incluidos en este número. Veremos etiquetas de alimentos en la página siguiente.

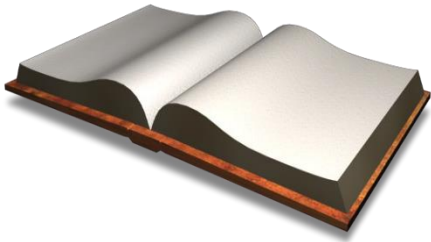
Las cosas importantes para recordar son:

1. El azúcar y los alimentos dulces están bien para comer de vez en cuando y en pequeñas cantidades.
2. Elija alimentos y bebidas bajos en azúcar o sin azúcar.
3. El azúcar se cuenta como un carbohidrato en las etiquetas de los alimentos.

Reunión 3



Equilibrio de alimentos y glucosa



¿Sabe cómo los libros tienen una tabla de contenido que explica lo que hay dentro? O tal vez tiene un teléfono celular que venía con un diagrama que identificaba cada parte. Las etiquetas nutricionales son algo así. Dicen lo que hay dentro de la comida que estás comiendo y enumeran sus partes.

La etiqueta de información nutricional de los alimentos le brinda información sobre qué **nutrientes** se encuentran en los alimentos. La etiqueta de información nutricional de los alimentos está impresa en algún lugar en el exterior de los alimentos envasados, y por lo general no tiene que buscar mucho para encontrarla.



La mayoría de los nutrientes se miden en **gramos**, también escritos como **g**. Algunos nutrientes se miden en **miligramos**, o **mg**. Los miligramos son muy pequeños: hay 1,000 miligramos en 1 gramo.

Otra información en la etiqueta se da en **porcentajes**. Los alimentos contienen grasas, proteínas, carbohidratos y fibra. Los alimentos también contienen vitaminas, como A y C, y minerales, como calcio y hierro.

Esta es una etiqueta de muestra para macarrones con queso

1 **Start Here** →

2 **Check Calories**

3 **Limit these Nutrients**

4 **Get Enough of these Nutrients**

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

• 5% or less is Low

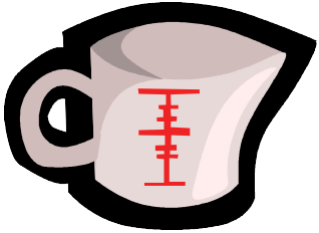
• 20% or more is High

Reunión 3



Equilibrio de alimentos y glucosa

1. Tamaño de la porción



El primer lugar para comenzar cuando mira la etiqueta de información nutricional es el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en el paquete.

Tamaño de la porción 1 taza (228g)

Porciones por envase 2

¿Cuál es el tamaño de la porción en la etiqueta de macarrones y queso? _____

¿Cuántas porciones hay en la caja de macarrones con queso? _____

Preste atención al tamaño de la porción en las etiquetas de los alimentos. ¿Cuántas porciones de los macarrones con queso comerías?



Reunión 3



Equilibrio de alimentos y glucosa

2. Calorías



La cantidad de calorías que coma dependerá de la cantidad de porciones que tenga. El número de calorías en una sola porción del alimento se enumera en el lado izquierdo de la etiqueta. Las calorías pueden provenir de grasas, proteínas o carbohidratos. La gente presta atención a los calories porque si comes más calorías de las que usa tu cuerpo, podrías aumentar de peso.

¿Cuántas calorías hay en 1 porción de macarrones con queso? _____

¿ Cuántas calorías en 2 porciones? _____

Aquí hay una guía general de calorías:

- 40 calorías por porción es bajo.
- 100 calorías por porción es moderada.
- 400 o más calorías por porción son altas.

Calorías de la grasa

Otra parte importante de la etiqueta es la cantidad de calorías que provienen de la grasa. La gente comprueba esto porque es bueno limitar la ingesta de grasas a aproximadamente el 30% de las calorías que comen.

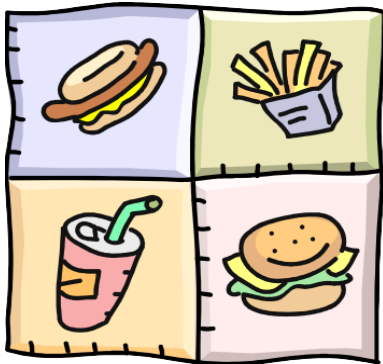
Por ejemplo, en los macarrones y el queso hay 250 calorías en una porción. ¿Cuántas calorías de grasa hay en UNA porción? Respuesta: 110 calorías.

¡Esto significa que casi la mitad de las calorías (50%) en una sola porción provienen de la grasa! Esto es más del 30% de las calorías de la grasa que se recomienda para una dieta saludable.



Los nutrientes

3. Limitar estos



4. Obtenga suficiente de estos



La sección de nutrientes muestra algunos nutrientes clave que afectan su salud. Se dividen en dos grupos principales: nutrientes que debe limitar y nutrientes de los que debe obtener suficiente.

La grasa total es el número de gramos de grasa contenidos en una porción de la comida. Nuestros cuerpos necesitan un poco de grasa, pero no coma demasiado. Los diferentes tipos de grasas, como las saturadas, las insaturadas y las grasas trans, se enumerarán por separado en la etiqueta.

También es mejor limitar la cantidad de colesterol y sodio que come porque estos, junto con la grasa, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y presión arterial alta.

Los siguientes nutrientes que figuran en la etiqueta de los alimentos son los carbohidratos y las proteínas. Nuestros cuerpos necesitan carbohidratos para obtener energía. El total de carbohidratos se descompone en gramos de fibra dietética y gramos de azúcar. Trate de comer más fibra dietética y menos azúcar.

La proteína es mejor si proviene de alimentos ricos en fibra o bajos en grasa, como frijoles, carnes magras y huevos.

Nuestros cuerpos también necesitan mucha vitamina A y C, calcio y hierro para prevenir enfermedades del corazón.



Reunión 3

Equilibrio de alimentos y glucosa

Lista de ingredientes



La lista de ingredientes es otra parte importante de la etiqueta. Los ingredientes se enumeran en orden para que tenga una idea de cuánto de cada ingrediente hay en la comida. Cuando algo aparece en primer, segundo o tercero lugar, usted sabe que este alimento probablemente contiene una gran cantidad de eso. El alimento contendrá cantidades más pequeñas de los ingredientes mencionados al final de la lista.

Con eso en mente, revise las listas de ingredientes para ver dónde aparece el azúcar. Limite los alimentos que mencionan el azúcar en los primeros ingredientes. Significa que es un alimento muy alto en azúcar. El azúcar tiene diferentes nombres, por lo que también podría llamarse jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, sacarosa o glucosa.

Puede usar la etiqueta de información nutricional para ayudar a limitar los nutrientes que desea reducir y para aumentar los nutrientes que necesita para comer más.



Un dietista registrado puede adaptar una dieta basada en sus objetivos de salud, gustos y estilo de vida. Pídale a su médico que lo derive a un dietista registrado. O, para encontrar un dietista cerca de usted, llame al Centro Nacional de Nutrición y Dietética de la Asociación Dietética Americana al número gratuito 1-800-877-1600 o vea www.eatright.org y haga clic en "Encuentre un profesional de la nutrición".

Calorías recomendadas por día para cada grupo de alimentos

<p>Pon una marca de verificación en la casilla junto a la que mejor te describa.</p>	<p><input type="checkbox"/> Mujer pequeña que hace ejercicio</p> <p><input type="checkbox"/> Mujer pequeña o mediana que quiere perder peso</p> <p><input type="checkbox"/> Mujer mediana que no hace mucho ejercicio</p> <p>1,200-1,600 calorías cada día</p>	<p><input type="checkbox"/> Mujer grande que quiere perder peso</p> <p><input type="checkbox"/> Hombre pequeño con un peso saludable</p> <p><input type="checkbox"/> Hombre de tamaño mediano que no hace mucho ejercicio</p> <p><input type="checkbox"/> Hombre mediano o grande que quiere perder peso</p> <p>1,600-2,000 calorías cada día</p>	<p><input type="checkbox"/> Hombre mediano o grande que hace mucho ejercicio o tiene un trabajo físicamente activo</p> <p><input type="checkbox"/> Hombre grande con un peso saludable</p> <p><input type="checkbox"/> Mujer mediana o grande que hace mucho ejercicio o tiene un trabajo físicamente activo</p> <p>2,000-2,400 calorías cada día</p>
<p>Almidones (hacer estos alimentos ricos en fibra)</p>	<p>6 porciones</p>	<p>8 porciones</p>	<p>10 porciones</p>
<p>Verduras</p>	<p>3 porciones</p>	<p>4 porciones</p>	<p>4 porciones</p>
<p>Frutas</p>	<p>2 porciones</p>	<p>3 porciones</p>	<p>4 porciones</p>
<p>Leche (hazlo bajo o libre de grasa)</p>	<p>2 porciones</p>	<p>2 porciones</p>	<p>2 porciones</p>

Carne o sustitutos de la carne (elijan carne magra y baja en grasa)	4-6 onzas	4-6 onzas	5-7 onzas
Grasas	Hasta 3 porciones	Hasta 4 porciones	Hasta 5 porciones

Ejemplos de tamaños de porción

- Ejemplos de 1 porción de almidón: 1 rebanada de pan O 1 papa pequeña O 1/2 taza de cereal cocido o 3/4 taza de copos de cereales secos, O
(1) Tortilla de 6 pulgadas.
- Ejemplos de 1 porción de verduras: 1/2 taza de zanahorias cocidas O
1/2 taza de judías verdes cocidas O 1 taza de ensalada.
- Ejemplos de 1 porción de fruta: 1 manzana pequeña O 1/2 taza de jugo O 1/2 pomelo.
- Ejemplos de 1 porción de leche: 1 taza de yogur sin grasa o yogur bajo en grasa O 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa (1%).
- Ejemplos de 1 porción de carne y sustitutos de la carne (proteína): 1 huevo O 2 cucharadas de mantequilla de maní. La porción de tres onzas de carne magra, pollo o pescado es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas.
- Ejemplos de 1 porción de dulces: (1) galleta de 3 pulgadas O 1 dona de pastel simple O 1 cucharada de jarabe de maple.
- Ejemplos de 1 porción de grasa: 1 tira de tocino O 1 cucharadita de aceite.



Equilibrio de alimentos y glucosa

Reunión 3



¡Repasemos!

Estas son algunas de las cosas importantes que debe recordar de la reunión de hoy:

1. Desarrolle una rutina. Coma sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.
2. Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras.
3. No se salte comidas o refrigerios
4. Trate de comer menos calorías si necesita perder peso
5. Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos
6. Use sustitutos del azúcar como Equal y Splenda
7. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

Hemos cubierto mucha información sobre el equilibrio de alimentos y glucosa. Saber cómo los alimentos afectan el azúcar en la sangre lo ayudará a alcanzar su objetivo de equilibrio de glucosa.

Tómese unos minutos ahora para escribir una meta en la que planea trabajar esta semana para mantenerse en equilibrio con la comida. Recuerda todo lo que hablamos hasta el día.



¡Establece una meta!



Reunión 3**3 preguntas**

En la página siguiente hay 3 preguntas. Necesitamos sus comentarios para poder satisfacer mejor sus necesidades. Por favor, tómese unos minutos para responder a las 3 preguntas.

¡Gracias!

Gracias y nos vemos la próxima vez cuando hablemos sobre la planificación de las comidas para el equilibrio de la glucosa. Asegúrese de tener siempre su cuaderno con usted en la clase.

