

Alimentando al Diabético

¿Tiene usted diabetes y no sabe qué comer? Le tengo buenas noticias. Existe una gran variedad y cantidad de recursos disponibles para usted. Algunos de estos recursos los puede encontrar en la red www.diabetes.org bajo información en español.

La mayor parte de las personas controlan sus niveles de azúcar en sangre eliminando las bebidas azucaradas. También eliminando la mayor parte de los dulces o caramelos. Aún otros, mantienen un buen control justamente, limitando los alimentos con almidón y azúcares.

El control de las azúcares en sangre se logra conociendo cuántos carbohidratos su cuerpo puede manejar en cada comida. Para esto, preste atención a los rótulos de alimentos y a la información de nutrición. Los rótulos de alimentos muestran la cantidad total de carbohidratos en cada porción del alimento establecido en el mismo rótulo. Esta información le puede ayudar a tener éxito en el control de sus azúcares en sangre.

Las personas con diabetes tienen necesidades que varían de individuo a individuo. Sin embargo, existen guías al planificar las comidas. La cantidad, tipo y frecuencia con la cual se consumen los alimentos y bebidas son importantes en el control de sus azúcares en sangre.

He aquí un ejemplo de un plan de alimentación balanceado. Este plan quizás no sea adecuado para usted. Este, sin embargo, sigue ciertas reglas básicas como: vigilar la cantidad de carbohidratos (almidón y azúcares) en los alimentos y bebidas. Contiene aproximadamente 165 gramos de carbohidratos para un total de 1400 calorías diarias. Recalco, que para algunas personas, esto podría no ser suficiente.

Para la primera comida del día: Una tostada de trigo 100 por ciento integral, una cucharada de mermelada de fresas sin azúcar añadida, un huevo o sustituto de huevo revuelto, una rebanada de queso sin grasa, (o queso de soja y/o rebanada fiambre sin grasa), café o té con 4 onzas de leche sin grasa, sustituto de azúcar no calórico y agua.

Para el almuerzo: un pan pita integral, atún empacado en agua, cebolla, apio americano y aceitunas, una cucharada de mayonesa hecha con canola; espinaca o lechuga Romana, tomate picado en cubos, 8 onzas de leche sin grasa o de soja y agua.

Su cena podría ser un sancocho (guisado) con carne de res o pollo (3 onzas de carne baja en grasa), una taza de vegetales farináceos de su gusto (papa, yautía, etc.), una taza del líquido del guisado, añade vegetales no de harina como: habichuelas tiernas, zanahorias, brécol y coliflor, una cucharadita de aceite de oliva. Beba una bebida sin calorías.

Estas podrían ser meriendas de media mañana: una manzana pequeña, una cucharada de mantequilla de maní natural, agua o una bebida carbonatada sin calorías.

A media tarde: una taza de fresas, un cuarto de taza de crema batida sin grasa y bebida sin calorías.

Le recomendamos que aprenda más sobre cómo planificar sus comidas. Le ayudará a manejar su diabetes o pre-diabetes. Para ayuda, llame al Programa “Closing the Gap”, un programa de educación y prevención de diabetes tipo 2.

Los seminarios para la prevención y educación en diabetes se ofrecen gratuitamente cada mes en inglés y español. Alternamos los seminarios en varias localidades del condado. Llame al 407-343-3082 para información. Visite también la red electrónica para información sobre los varios servicios del Departamento de Salud del Condado de Osceola: www.osceolahealth.org, o llame al 407-343-2000. Las oficinas del Departamento de Salud y del Programa WIC, están localizadas en Poinciana, Kissimmee y St. Cloud. Para información sobre tratamiento de diabetes en Poinciana, llame al “Primary Care Services of Poinciana”, localizado en el 105 N Doverplum Avenue (al lado de la biblioteca). El teléfono a llamar es 407-943-8600.

Marie LoPresti RD, LD/N trabaja para el Departamento de Salud y es Nutricionista en Salud Pública.