

Controle su diabetes *toda su vida:*

Boletín 631 A

SERIE SOBRE NUTRICIÓN

- Las personas con diabetes deben lograr un balance entre los alimentos con un alto contenido de carbohidratos y aquellos con pocos carbohidratos.
- Los alimentos bajos en carbohidratos incluyen vegetales, carnes, nueces y grasas.
- Los alimentos altos en carbohidratos incluyen granos, frutas, leche y dulces. Estos alimentos elevan la glucosa en la sangre.
- En el método 50/50, la mitad de cada comida se escoge de los grupos bajos en carbohidratos y la otra mitad de los grupos altos en carbohidratos.
- Ayuda el dividir visualmente los alimentos altos y bajos en carbohidratos, manteniendo cada uno en su propio lado del plato o de la mesa.
- Comer vegetales de más puede ayudarle a sentirse más lleno y más satisfecho después de las comidas, sin que se eleven sus niveles de glucosa.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, LD, CDE
Coordinadora de diabetes de
Extensión Cooperativa

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en alimentos y nutrición de
Extensión Cooperativa

La selección de alimentos para comidas y meriendas

La Pirámide de Alimentos para Diabéticos sirve de guía para la selección de alimentos a lo largo del día. Sin embargo, usted debe balancear estas selecciones de alimentos durante el día de manera que no coma *a la vez* alimentos con contenidos altos de carbohidratos. Por ejemplo, a las personas con diabetes se les recomienda consumir de dos a cuatro porciones de fruta y dos a tres porciones de leche todos los días. Pero usted no va a querer consumir todas las porciones de frutas y leche en el desayuno porque serían demasiados carbohidratos para que su cuerpo los digiera *a la vez*.



Método 50/50

El propósito del método 50/50 es facilitarles a las personas con diabetes la planeación de las comidas y la selección de los alimentos. El método 50/50 brinda un balance entre los alimentos altos en carbohidratos y los alimentos bajos en carbohidratos. Esto funciona bien especialmente para la comida del mediodía y la cena.

Para la mayoría de personas, un buen balance significa tener alrededor de 50% (la mitad) de porciones de alimentos altos en carbohidratos y alrededor de 50% (la mitad) de porciones de alimentos bajos en carbohidratos.

Los grupos de alimentos que contienen cantidades importantes de carbohidratos son el grupo de los granos, frijoles y vegetales con almidón; el grupo de las frutas; el grupo de productos lácteos; y los dulces. Estos alimentos elevan la glucosa en la sangre.

Los grupos de alimentos con contenido bajo en carbohidratos son el grupo de los vegetales, el grupo de carnes y sustitutos de carne, y las grasas. Estos alimentos no causan que la glucosa en la sangre aumente.

Puede ayudarle, si para las comidas, coloca los alimentos altos en carbohidratos en un lado del plato y los alimentos bajos en carbohidratos al otro lado.

¿Cómo se ve esto en realidad cuando usted se sienta a comer? Con algunos alimentos, usted realmente puede colocarlos en diferentes lados de su plato y ver si su plato está “balanceado”. Sin embargo, muchas veces no todo lo que comemos en la comida o cena se sirve en un plato. Así que necesitamos recordar aquellos alimentos como ensaladas, leche, un pedazo de fruta o postre, que a menudo no se sirven en el plato principal. Estos alimentos también deben tomarse en cuenta para el balance total de una comida.

Hay otra cosa para recordar: muchos platillos, como enchiladas o pizza, incluyen alimentos de diferentes grupos. Para estos platillos, usted necesitará calcular la cantidad de alimentos de cada grupo que componen el plato (ver enchiladas, ejemplo 6).

Los vegetales lo harán sentirse más lleno y satisfecho después de las comidas. Una forma sencilla de asegurarse de comer suficientes alimentos bajos en carbohidratos es servirse porciones dobles de vegetales. Por ejemplo, una porción de ejotes cocidos equivale a $\frac{1}{2}$ taza en la Pirámide de Alimentos para Diabéticos. Si come 1 taza de ejotes, ¡ya ha consumido dos porciones del lado del plato de alimentos bajos en carbohidratos! Las ensaladas verdes son otro de los alimentos que facilita el comer dos porciones. Una porción de ensalada equivale a 1 taza en la Pirámide de Alimentos para Diabéticos. Llene un plato de buen tamaño con ensalada y es muy probable que se haya servido dos tazas. O sea, que otra vez ha consumido dos porciones de alimentos bajos en carbohidratos y va muy bien para obtener las porciones de vegetales recomendadas por día. Está bien consumir una porción extra de vegetales, un alimento bajo en carbohidratos (ver carne adobada, ejemplo 8).

A continuación hay nueve ejemplos de alimentos que probablemente usted consuma en la comida del mediodía o en la cena. Cada uno de estos ejemplos tiene de dos a tres porciones de alimentos que son altos en carbohidratos y al menos tres porciones de alimentos que son bajos en carbohidratos. Se usan como ejemplo dos a tres alimentos con contenido alto en carbohidratos. El plan de dieta de su dietista o educadora de diabetes puede variar en el número de alimentos altos

en carbohidratos recomendados para sus comidas. Usted debe seguir las recomendaciones de su dietista o educadora de diabetes.

Pero aun así, el plan 50/50 se puede usar cuando se recomiendan diferentes niveles de porciones de carbohidratos. Por ejemplo, si se recomiendan cuatro porciones de alimentos ricos en carbohidratos para la comida del mediodía de una persona activa, entonces cuatro porciones de alimentos bajos en carbohidratos proveen un buen balance.

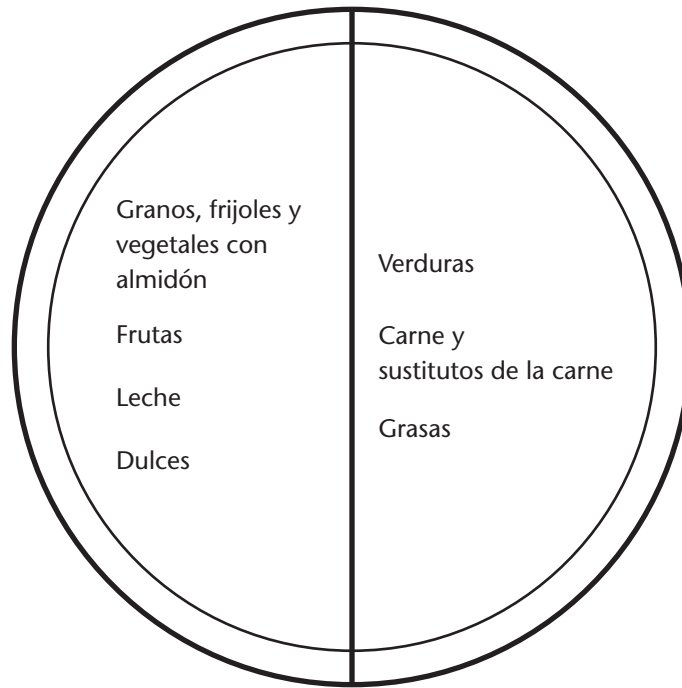
El método 50/50 no funciona tan bien para el desayuno porque muchos de los alimentos del desayuno son altos en carbohidratos. Trate de incluir algunas proteínas en el desayuno. Las proteínas no afectan el nivel del azúcar en la sangre, pero si aumentan la saciedad (sentirse lleno). La mayoría de personas pueden consumir tres huevos a la semana. Agregue nueces al cereal seco o cocido. Cómase una tostada con mantequilla de cacahuete (maní) o una tajada de queso. Ponga mantequilla de cacahuete en los panqueques o en las tostadas a la francesa. Controle la cantidad total de alimentos altos en carbohidratos que come al desayuno. Siga las recomendaciones de su dietista o educadora de diabetes. La tabla 1 le muestra ejemplos de desayunos que contienen 3 porciones de alimentos altos en carbohidratos.

“Recuerde aquellos alimentos, como ensaladas, leche, un pedazo de fruta o postre, que a menudo no se sirven en el plato con el resto de los alimentos.”



Tabla 1. Y para el desayuno ¿qué?

		Calorías	Carbohidratos (gramos)	Porciones
Avena		347	41	
½ taza	Avena cocida			1
½ taza	Leche			1
1 tajada	Pan tostado			1
1 puñado	Nueces pacanas (<i>pecans</i>) (alimento bajo en carbohidratos)			½
Cereal seco para el desayuno		350	44	
¾ de taza	Anillitos de avena (<i>Oat rings</i>)			1
1 taza	Leche			1
1 tajada	Pan tostado			1
1 tajada de 1 oz.	Queso estilo <i>American</i> (alimento bajo en carbohidratos)			½
Panqueques		450	38	
Tres	panqueques de 4 pulgadas			3
2 cucharadas	Mantequilla de cacahuete o maní (alimento bajo en carbohidratos)			½
Desayuno con huevo y papa		322	40	
Un	Huevo escalfado (alimento bajo en carbohidratos)			½
1 tajada	Pan tostado			1
1 pequeña	Papa en pedacitos, cocida en una sartén antiadherente			1
1 taza	Leche			1
Burrito para el desayuno		427	56	
Una	Tortilla de harina			2
Un	Huevo revuelto (alimento bajo en carbohidratos)			½
Una	Papa pequeña en pedacitos			1
2 cucharadas	Chile verde (alimento bajo en carbohidratos)			—
1 poquito	Queso rallado (alimento bajo en carbohidratos)			—



Ejemplo 1. Método 50/50



Ejemplo 2. Comida con bistec



Ejemplo 3. Sofrito



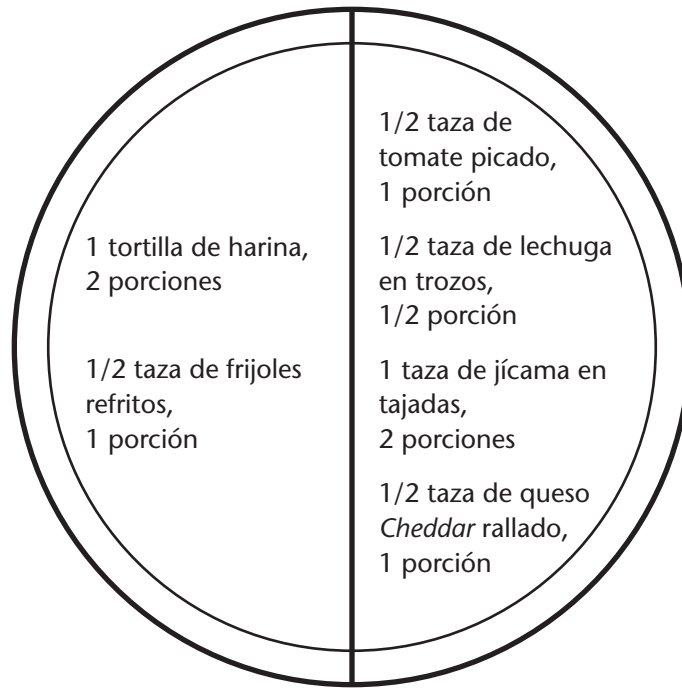
Ejemplo 4. Comida con pollo



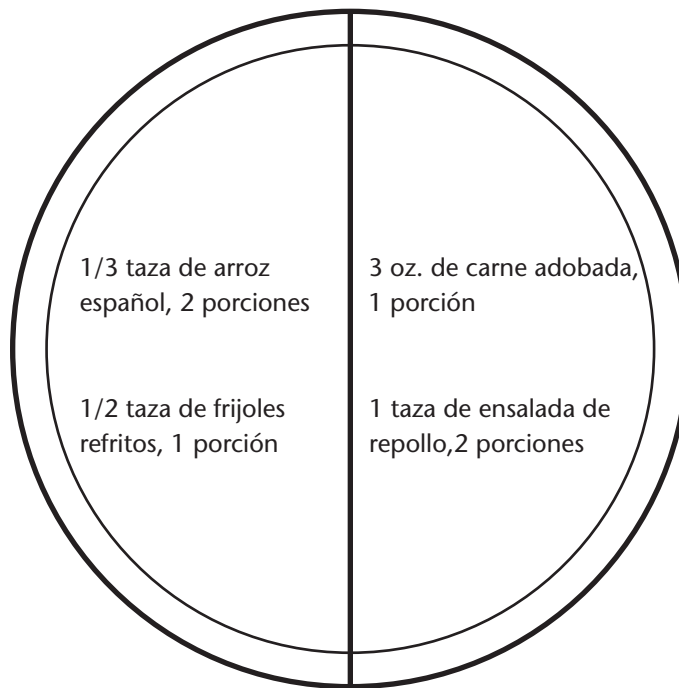
Ejemplo 5. Comida con espagueti



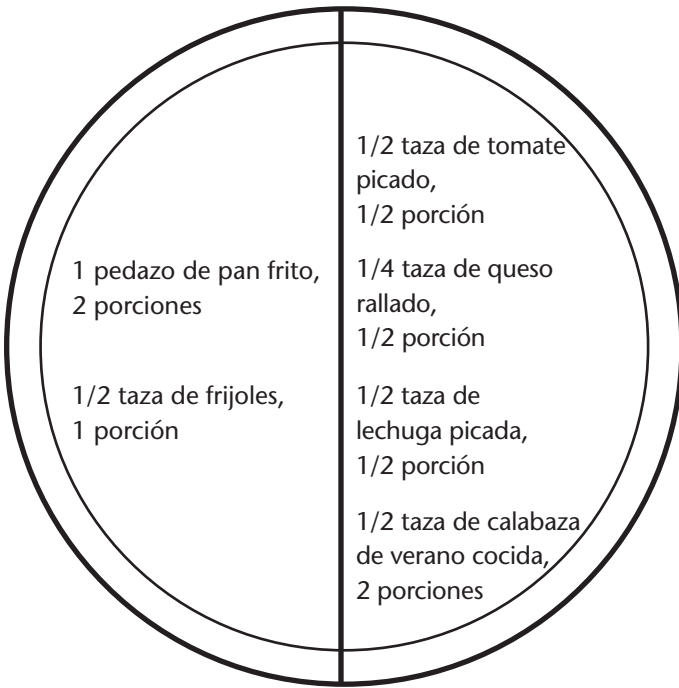
Ejemplo 6. Enchiladas



Ejemplo 7. Burrito con frijoles



Ejemplo 8. Carne adobada



Ejemplo 9. Taco Navajo



Ejemplo 10. Estofado de cordero

Dónde obtener más información

- Su proveedor de cuidados de la salud
- Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o visite la página Web **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*): **www.diabetesnm.org**
- La oficina de Extensión en su condado

Esta publicación se llevó a cabo gracias a subvenciones proporcionadas por el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y el Programa de Prevención y Control de Diabetes.

La Universidad estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Octubre 2009

Las Cruces, NM

Esta publicación se actualizará y publicará nuevamente en octubre del 2014.