

Dieta para Diabetes Mellitus

La **dieta y control de su peso** son muy importantes para controlar la diabetes. Entre menos pese, menos insulina necesitará para controlar su azúcar, ya sea que su páncreas todavía produce insulina o que use inyecciones de insulina. Si usted controla su diabetes con pastillas y pierde peso, su páncreas no tendrá que trabajar tanto y no necesitará insulina inyectada tan pronto, o no la necesitará nunca. Si usted se inyecta insulina, entre menos pese y menos carbohidratos coma, necesitará menos insulina. La insulina le hace ganar peso. Entonces entre menos necesite insulina, menos peso ganará.

Una pérdida apropiada de peso es de ½ a 1 libra de peso por semana, no más. Una libra es equivalente a 3500 calorías, así que para perder 1/2 libra por semana, **necesita disminuir 250 calorías de su dieta o caminar 45 minutos al día** – lo mejor es hacer un poco de las dos cosas. Aunque cualquier restricción de calorías va a causar pérdida de peso, los alimentos que debe restringir más son los carbohidratos. Solo los carbohidratos suben el azúcar. Los alimentos que contienen más carbohidratos son los panes, las tortillas, el arroz, las papas, las pastas, los dulces/postres, jugos, frutas, sodas, bebidas deportivas (ejemplo Gatorade, Powerade), y productos lácteos. Usted deberá evitar estos alimentos o consumirlos en pocas cantidades.

Para prevenir que su azúcar baje o suba demasiado, usted tiene que tratar de comer el mismo número de gramos de carbohidrato diariamente. Aunque coma diferentes alimentos, tendrá que mantener la misma cantidad de carbohidratos en el desayuno. En la comida del medio día puede comer diferente cantidad de carbohidratos que en el desayuno pero siempre los mismos gramos de carbohidrato diariamente a la misma hora, igual con la cena. También tiene que tratar de mantener la hora en que come estable día con día, no más de 1 hora de variación. Ser consistente es la clave para controlarse.

Buenas comidas:

<p><u>Desayuno</u> Huevos (o sustituto de huevo) Carnes bajas en grasa Avena con leche baja en grasa (skim) Cereal con leche baja en grasa (skim) Frutas enteras o fruta congelada Café o Te con sustituto de azúcar</p>	<p><u>Almuerzo / Cena</u> Sopas (caldosas no con crema) Ensaladas con vinagreta baja en grasa Carnes al horno o asadas, no empanizadas Vegetales – evitar mantequilla o aceite cuando cocine Frijoles (no fritos) Gelatina sin azúcar Bebidas de dieta/agua/te/café</p>
<p><u>Nunca coma</u> Pan dulce/repostería/pan blanco Tortillas de harina Arroz blanco Jugos Fruta seca o enlatada Piña, mango, sandía (tienen más azúcar que otras frutas) Leche entera Golosinas/chocolates/galletas/papitas</p>	<p><u>Coma poco y en pequeñas cantidades</u> Pan integral, tortillas de maíz Papas Arroz con cascarilla Pastas Queso bajo en grasa/requesón/yogurt Leche 1-2% Mantequilla/Margarina/Aceites Torta Angel Food/ Pan de a libra sin grasa Nieves de hielo sin azúcar, paletas de fruta sin azúcar Nueces/ Palomitas de maíz sin grasa</p>

Consejos:

No tome nada que contenga calorías incluso leche

No consuma muchos carbohidratos en una misma comida. Si usted come arroz, no coma tortillas, pan o papas. Si come papas, no coma arroz/tortillas/pan, etc.

No coma más de 2 tortillas por comida y nunca más de 4 al día

Cuide el tamaño de las porciones!

Alimentos que están marcados como sin azúcar, también tienen calorías y frecuentemente tienen más calorías que los alimentos de presentación regular, así que LEA LA INFORMACION NUTRICIONAL.