

Aspectos Nutricionales

Básicos



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.



Cómo alimentarse sanamente como diabético

Programa de Prevención y Control de la Diabetes en Kentucky

Índice de los Aspectos Básicos de la Nutrición

La diabetes y la alimentación.....	Página 3
Aspectos básicos.....	Página 4
¿Qué son los carbohidratos?.....	Páginas 5-9
¿Qué son las proteínas?.....	Página 10
¿Qué son las grasas?.....	Página 11
Cómo leer las etiquetas de los alimentos.....	Página 12
La sal.....	Página 13
Consejos en planificación alimenticia.....	Página 14
Patrón alimentario.....	Página 15
Conteo de carbohidratos.....	Página 16-17
¿Qué es un plato saludable?.....	Página 18-20
En busca de un peso saludable.....	Página 21
Sustituciones básicas de receta.....	Página 22
Recetas favoritas.....	Página 23-35
Notas.....	Página 36
Recursos.....	Página 37



Este folleto está concebido para darle información básica sobre nutrición. No se le ha de ver como algo que reemplaza los beneficios ofrecidos por las clases educacionales sobre diabetes y por las reuniones con su equipo de atención médica.

Pregúntele a su departamento de salud local o a su proveedor de atención médica acerca de los servicios educacionales sobre la diabetes, los grupos de apoyo, las remisiones para consultas con un dietista y otros servicios destinados a personas diabéticas. Vaya a Kynect para obtener más información:

https://kynect.ky.gov/resources/s/?language=en_US



Impreso en el 2023

La diabetes y la alimentación

El optar por alimentos saludables puede ayudarle a controlar la diabetes. Puede que tenga que aprender nuevas formas de preparar los alimentos para tener un plan alimentario equilibrado que incluya carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua a fin de garantizar una buena salud.

El controlar la diabetes manteniendo el nivel de glucosa en sangre en rangos adecuados puede contribuir al aplazamiento o la prevención de la aparición de problemas graves de salud relacionados con la diabetes.

Los alimentos predilectos con los que crecimos puede que no siempre sean las opciones más saludables. Las recetas tradicionales muchas veces venían fuertemente sazonadas con mantequilla y sal o se freían en grandes cantidades de manteca de cerdo, manteca vegetal o algún otro tipo de grasa. A menudo escuchamos “mis abuelos comían cosas fritas en todas las comidas y duraron 100 años...”, lo cual en muchos casos es verdad, pero nuestros abuelos tenían trabajos que implicaban una faena física pesada todos los días. Debemos tratar de equilibrar nuestro consumo calórico con un régimen diario de actividad.



Aspectos básicos

Los alimentos ofrecen muchos nutrientes que contribuyen a garantizar el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Estos comprenden los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales. Muchas veces estos se miden en “gramos”. Un gramo viene siendo aproximadamente lo que pesa un pequeño clip o sujetador de papeles.

Los carbohidratos tienen 4 calorías por gramo y son la principal fuente de energía del organismo. Los almidones/granos, los vegetales ricos en almidón, las frutas, la leche y el azúcar/edulcorantes son grupos alimenticios que contienen carbohidratos.

Las proteínas tienen 4 calorías por gramo y brindan los elementos esenciales para la formación de los músculos y tejidos del organismo. La carne, el pescado, las aves de corral, los huevos, el queso, las legumbres (frijoles y guisantes), las nueces y las semillas son algunas de las principales fuentes de proteína.

Las grasas tienen 9 calorías por gramo. Ejemplos de grasas son el aceite, la mantequilla, la margarina, la grasa animal (manteca de cerdo, grasa de tocino) y la manteca vegetal. Las grasas proporcionan energía y transportan las vitaminas a través de todo el organismo.



Algunos alimentos están constituidos solamente por carbohidratos, por proteínas o por grasas. Otros son una combinación de carbohidratos, proteínas y/o grasas. Es importante tener una alimentación variada con el fin de obtener los nutrientes que el organismo necesita.

¿Qué son los carbohidratos?

Almidones/Granos

Los almidones son alimentos de origen vegetal o alimentos hechos a partir de granos. Algunos ejemplos comprenden los panes, las galletas, las pastas, el arroz y los vegetales ricos en almidón como las papas, el maíz, los guisantes y los frijoles y guisantes secos. Los expertos recomiendan que la mitad de los granos que consume sean granos integrales. Los granos integrales contienen la semilla entera de la planta. Todas las raciones que aparecen a continuación tienen cerca de 15 gramos de carbohidratos.

Tamaño de las raciones:

1 rebanada de pan

4-6 galletas

1/2 panecillo de hamburguesa o de perro caliente

1/3 taza de pasta o de arroz

1/2 taza de vegetal rico en almidón

(las papas, el maíz, los guisantes, los frijoles secos, los boniatos o batatas, las judías de Lima y la calabaza de invierno)



Vegetales sin almidón

Muchos vegetales tienen un bajo contenido de calorías y de carbohidratos, y lo que aportan son vitaminas, minerales y nutrientes que contribuyen a la disminución del riesgo de contraer enfermedades.

El comer todo un arcoíris de coloridos vegetales sin almidón puede contribuir a la prevención del cáncer. Todas las raciones a continuación tienen cerca de 5 gramos de carbohidratos.



Tamaño de las raciones:

1 taza de vegetales crudos

1/2 taza de vegetales cocinados

1/2 taza de jugo

Arroz

Blanco

Silvestre

Integral



El arroz forma parte integral de la despensa de víveres de la mayoría de las personas. Es un alimento que se puede usar de muchas maneras diferentes, como guarnición, como parte de un estofado, como postre e incluso como desayuno.

El arroz se puede agregar a las comidas como un ingrediente menos costoso que ayuda a estirar las comidas.

Como parte de un plan alimentario saludable, lleve un conteo de los carbohidratos que consume. Los diferentes tipos de arroz tienen cantidades de carbohidratos por ración también diferentes e igualmente son diferentes las cantidades de fibra que contienen. Vea “Cómo leer la etiqueta de los alimentos” en la página 12.

El arroz y las pastas son opciones alimenticias de un alto contenido de carbohidratos que se pueden usar como parte de una alimentación saludable como persona diabética si usted lleva un conteo de los carbohidratos, prepara los alimentos de una manera saludable y mide las cantidades adecuadamente.

Cuscús

Quinoa



El cuscús es un tipo de pasta y la quinoa es una semilla de una planta que se usa en muchos platos. Puede que la encuentre en platos de arroz o de otras pastas. Lleve un conteo del contenido de carbohidratos cuando use alguna de estas opciones en su plan alimentario.

¿Qué son los carbohidratos?

Frutas

Las frutas proporcionan vitaminas, minerales y nutrientes para combatir las enfermedades y contribuir a combatir el cáncer. Las frutas existen en diferentes tamaños. El jugo de frutas es una fuente de carbohidratos bien concentrada. Cada una de las raciones que aparecen a continuación tiene alrededor de 15 gramos de carbohidratos.

Tamaño de las raciones:

1 pedacito de fruta fresca

1/2 plátano

1/2 taza de frutas en conserva (en su propio jugo, en agua o en jugo de pera)

1/2 taza de jugo de fruta (1/3 taza de uvas o de arándanos)



Fibras

Algunos almidones tienen fibra dietaria. La fibra no es empleada por el organismo como fuente de energía, sino que ayuda a que usted se sienta lleno y contribuye a la disminución del estreñimiento. La cantidad de fibra en los alimentos puede sufrir cambios debido a su cocción o a su procesamiento. Por ejemplo, una manzana tiene más fibra que un jugo de manzana y una papa asada con cáscara tiene más fibra que un puré de papa.

Las opciones de un alto contenido de fibra son aquellos alimentos que tienen 5 gramos de fibra o más por ración. Las opciones de un buen contenido de fibra tienen de 2.5 a 4.9 gramos de fibra por ración. Estudie la etiqueta de datos nutricionales para que vea la cantidad de fibra que tiene el producto.



Recomendaciones en cuanto a la fibra

¿Cuánto al día?	Hombres	Mujeres
50 años o menos	38 gramos	25 gramos
Más de 50 años	30 gramos	21 gramos

¿Qué son los carbohidratos?

Leche/Otros lácteos

Los alimentos lácteos proporcionan lactosa, que es una fuente de carbohidratos. También proporcionan calcio, vitamina D y fósforo. Los adultos y los niños de más de dos años deberían optar por leche de 1% de grasa o por leche desnatada. Los niños de 1–2 años deberían tomar leche entera. Otras bebidas no edulcoradas, como la leche de almendras, la de soya y la de anacardos tienen bajo contenido de carbohidratos. Estas pueden ser una buena opción para las personas que no toleran la lactosa. Cada ración a continuación tiene cerca de 12 gramos de carbohidratos.

Tamaño de las raciones:

8 oz de leche

6 oz yogur (sin azúcar añadida y desnatado)



Dulces y postres



Limite en su plan alimentario los dulces añadidos. Estos proporcionan cantidades elevadas de carbohidratos y poco valor nutritivo.



Los dulces pueden contener azúcar, alcohol, jarabe de maíz (jarabe de maíz de alto contenido de fructosa), fructosa (jugo de frutas concentrado), melazas, sorgo y/o miel.



Dulces: golosinas, pasteles, tartas, galletas, postres, gaseosas comunes y corrientes, Kool-Aid® común y corriente, bebidas con sabor a fruta, Powerade® y Gatorade®.



Si se consume dulces, estos se deben contar como parte del plan alimentario y se deben reemplazar por otros alimentos.



Limite los dulces a 1-2 veces por semana para contribuir al mejoramiento de la salud y al control del peso.



No olvide que “libre de azúcar” no significa bajo en carbohidratos o libre de calorías.

Edulcorantes

Si se planea bien, el azúcar puede formar parte del plan alimentario de las personas con diabetes. Los sustitutos del azúcar pueden añadir dulzor aportando al mismo tiempo pocas calorías o ninguna.

Azúcares:

Otras formas de azúcar que pueden estar presentes en los productos etiquetados como productos libres de azúcar: miel, jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, fructosa, sorgo y melazas.



Edulcorantes bajos en calorías/sin calorías



Alcoholes del azúcar:

Tienen calorías, provocan un aumento de los niveles de azúcar en la sangre, pueden tener un efecto laxante. Fíjese en la lista de ingredientes para ver si incluye sorbitol, maltitol, isomaltitol, xilitol, eritritol o hidrosilatos de almidón hidrogenado. Estos se encuentran a menudo presentes en los productos “libres de azúcar”.

Sustitutos del azúcar

- Acesulfame K - Sweet One® Sunnette®
- Advantame
- Aspartame - Nutra Sweet® or Equal®
- Monk fruit extracto or Luo han gou extract– Nectresse®, Monk Fruit in the Raw®, PureLo®
- Neotame - Newtame®
- Sacarina - Sugar Twin® o Sweet-n-Low®
- Stevia - Truvia®, Purvia®, Enliten®
- Sucralose - Splenda®



Mezclas de sustitutos del azúcar:

Estas mezclas para hornear son mitad sustituto del azúcar y mitad azúcar. No son alimentos libres de azúcar ni libres de carbohidratos. Dos ejemplos son Splenda® Sugar Blend for Baking (Mezcla de Azúcar para Hornear Splenda) y Truvia® Brown Sugar Blend.

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son los componentes esenciales del organismo y resultan necesarias para tener una buena salud. Las necesidades proteicas son específicas de cada persona. La mayoría de los americanos comen demasiadas proteínas.



La mayoría de las personas solo necesitan cerca de 2-3 onzas, 2 veces al día. Un mazo de cartas o la palma de la mano de una mujer equivalen a cerca de 3 onzas de proteína cocinada.



La mayoría de las personas obtiene sus proteínas de la carne de res, de la carne de cerdo, del pollo, del pavo, del pescado, de la carne de animales de caza o de los huevos.



Otras fuentes de proteínas incluyen los frijoles y guisantes secos, el queso, las nueces, la soya y la leche y productos lácteos.



Si tiene problemas de los riñones, puede que le estén diciendo que limite el consumo de proteínas.

Tamaño de las raciones:

3 onzas de proteínas = 3 onzas de pollo, carne de res, carne de cerdo, pescado o carne de animales de caza cocinadas

1 onza de proteínas = 1/4 taza de queso cottage o 1 huevo o 1/4 de taza de atún, 1/2 taza de legumbres/frijoles cocinados, una onza de queso

1 onza de proteínas = 2 cucharadas de mantequilla de maní o cacahuets, de almendra o de anacardos o 2 cucharadas de tahini

1 onza de proteínas = 23 almendras enteras, 7 nueces enteras, 85 semillas de calabaza o 49 pistachos



¿Qué son las grasas?

Las grasas ayudan al organismo a usar algunas vitaminas, le dan sabor a la comida y son necesarias en pequeñas cantidades para una buena salud. Es mejor optar por grasas monosaturadas (por ejemplo: el aceite de oliva) y polisaturadas (por ejemplo: la margarina en pote) que normalmente son líquidas a temperatura ambiente. Las grasas saturadas (ejemplo: la mantequilla o la manteca) son duras a temperatura ambiente y están ligadas a enfermedades cardiovasculares.

Tamaño de las porciones:

- 1 cucharadita de mantequilla, aceite, margarina o mayonesa
- 1 cucharada de margarina o de mayonesa de bajo contenido de grasa
- 1 cucharada de aliño para ensaladas
- 2 cucharadas de aliño para ensaladas o de crema agria de bajo contenido de grasa



Maneras simples de disminuir el consumo de grasas:

-  Disminuya la cantidad de grasa a la mitad y compruebe si aun así sabe bien. Mida la grasa antes de añadirla a la comida.
-  No le añada grasa a la comida por el simple hecho de que siempre lo ha hecho o porque sus padres lo hacían. Trate de cocinar sin toda esa grasa añadida.
-  Prepare sus alimentos horneándolos, asándolos al horno, usando el microondas, asándolos a la parrilla o hirviéndolos en lugar de freírlos.
-  No fría los alimentos con grasa añadida. Use los espráis de aceite para dorar los alimentos.
-  Opte por aceites que son líquidos a temperatura ambiente, como los aceites de oliva y los de colza (canola).
-  Fíjese en el contenido total de grasa que aparece en la etiqueta del alimento. Trate de que no exceda los 3 gramos por cada 100 calorías.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

La etiqueta de los “Datos Nutritivos Básicos” (Nutrition Facts) es la principal fuente de información en materia de nutrición. La misma le muestra:

- El tamaño de la ración y la cantidad de raciones por envase. El total de calorías por ración.
- Aparece en la lista el total de gramos de grasa por ración conjuntamente con la cantidad de grasas saturadas y de grasas transgénicas.
- La cantidad de colesterol por ración
- La cantidad de sodio (sal) por ración.
- El total de carbohidratos por ración, incluyendo los azúcares y la fibra dietaria por ración. Está establecido que se debe incluir en la etiqueta la cantidad de “azúcares añadidos”. Límitelos a menos de 10% del total de calorías diarias.
- El total de gramos de proteína por ración.
- Las vitaminas y los minerales que está establecido que se incluyan en la lista son: la vitamina D, el calcio, el hierro y el potasio.
- Los porcentajes de valores diarios en el lado derecho de la etiqueta representan los valores de una dieta de 2000 calorías.



Consejos adicionales:

- El tamaño de las raciones en la etiqueta puede que no equivalga al tamaño exacto de las raciones de su plan alimentario.
- Si está comiéndose más de una ración, multiplique la cantidad de calorías y de nutrientes en la lista por la cantidad de raciones que se coma para que le dé la cantidad total.
- Una meta común en cuanto al sodio (la sal) es 400mg o menos por ración y 800mg o menos por comida.
- El orden en que los ingredientes aparecen en la lista está dictado por la cantidad en que estos están presentes en el alimento.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Sal (Sodio)

Las personas con diabetes presentan un mayor riesgo de tener hipertensión. El limitar la sal es una de las maneras de controlar la presión arterial.



Maneras simples de disminuir el consumo de sal:

-  Limite los alimentos en conserva y procesado que tengan un alto contenido de sodio. Opte por una mayor cantidad de alimentos frescos y de alimentos congelados. Lave los vegetales en conserva.
-  Limite las meriendas y aperitivos salados, como los pretzels, las papas fritas o chips, las nueces saladas y las carnes que vienen como aperitivos.
-  Limite los alimentos preparados o precocinados, como los fiambres o embutidos y carnes ya procesadas, las cenas congeladas y la comida rápida.
-  No añada sal al cocinar.
-  No añada sal después de cocinado el alimento.

Pruebe a condimentar los alimentos con mezclas de especias o de hierbas aromáticas en lugar de sal. Asegúrese de que dicha mezcla sea de especias o de hierbas aromáticas y que no sea de sal con especias o hierbas aromáticas (por ejemplo, opte por una mezcla de ajo en polvo en lugar de una mezcla de ajo con sal).



Consejos para la planificación de las comidas

Tamaño de las comidas—Prepare siempre la misma cantidad de comida aproximadamente y con la misma ración de carbohidratos en todas las comidas.



Hora—Coma las comidas a aproximadamente la misma hora todos los días (con 4-5 horas entre una comida y otra). Si toma medicamentos con las comidas, el comer en hora puede ayudarle con su rutina.

Preparación de las comidas—La manera en que usted prepara las comidas juega un papel importante en la reducción de la presencia de sal, grasas y azúcar en sus comidas.



Meriendas—Las meriendas dependerán del plan alimentario y de los niveles de azúcar en sangre. Algunos diabéticos necesitan de una merienda planificada a la hora de irse a dormir.

Días feriados—Planifique con antelación para los días feriados y otros eventos, para que pueda seguir su plan alimentario y comer a aproximadamente la misma hora.



Salidas a comer—Siga su plan alimentario y recuerde cuál es el tamaño de sus raciones. Pregunte cómo preparan la comida, opte por alimentos asados en lugar de fritos o por ensalada en lugar de papas fritas. No coma más de lo que normalmente come.

Alcohol—Puede que cause disminución de los niveles de azúcar en sangre. Solo beba alcohol con la comida y con moderación. Limite su consumo a no más de 1 trago para las mujeres y a no más de 1-2 tragos para los hombres por día.



Planificación de las comidas

Un plan alimentario diario “saludable” para niños un poco más grandes y para adultos que no están pasados de peso es cerca de 2000 calorías e incluye los siguientes alimentos todos los días.

- 2 - 3 raciones de frutas por día
- 3 - 5 raciones de vegetales
- 6 - 11 raciones de granos (trate de que al menos la mitad de sus granos sean granos integrales), frijoles secos y vegetales ricos en almidón
- 2 - 3 raciones de leche con bajo contenido de grasa o desnatada u otros productos lácteos
- 5 - 6 onzas de carne magra o de un sucedáneo de la carne

Consejos

- Sepa los límites de grasas, azúcar y sal añadidas.
- Asegúrese de incluir la actividad física en su rutina diaria.



Es importante buscar el plan alimentario que mejor le funcione a usted. El conteo de carbohidratos y el método del plato son dos planes que le funcionan bien a mucha gente.

El dietista puede ayudarle a crear un plan alimentario basado en sus necesidades. Pídale a su proveedor de atención médica una remisión o chequee si existen servicios de dietista en su comunidad.

Conteo de carbohidratos

Estudios muestran que los carbohidratos traen un aumento del azúcar en sangre y que el conteo de la cantidad de carbohidratos consumida en las comidas puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre o contribuir a un aplazamiento de la aparición de las complicaciones asociadas con la diabetes.

Mientras más carbohidratos consuma, mayor será el aumento de los niveles de azúcar en sangre. Uno de los factores clave para controlar el azúcar en sangre es equilibrar el total de carbohidratos consumido.

Los alimentos que contienen carbohidratos son la leche, el yogur, las frutas, los jugos de frutas, los panes, los cereales, los vegetales ricos en almidón, el arroz, las pastas, los postres y las meriendas.

Hay 15 gramos de carbohidratos en una ración de carbohidratos. Puede que escuche o vea las palabras carb, CHO u opción de carbohidratos.



Ración de alimentos

Cantidad de carbohidratos

Un tipo de almidón/de grano

15 gramos de carbohidratos

Una fruta

15 gramos de carbohidratos

Una leche

12 gramos de carbohidratos

Un dulce o postre u otro
carbohidrato

15-60 gramos de carbohidratos

Un vegetal con bajo
contenido de almidón

5 gramos de carbohidratos

Una carne

0 gramos de carbohidratos, a menos
que esté empanizada o endulzada

Una grasa

0 gramos de carbohidratos, a menos
que esté empanizada o endulzada

Conteo de carbohidratos

Estas son recomendaciones generales sobre los carbohidratos; hable con su proveedor de atención médica o su dietista para recibir recomendaciones personalizadas.

	Mujeres	Hombres
Para bajar de peso (por comida)	30-45 gramos de carbohidratos (2-3 opciones de carbohidratos)	45-60 gramos de carbohidratos (3-4 opciones de carbohidratos)
Para mantener el peso (por comida)	45-60 gramos de carbohidratos (3-4 opciones de carbohidratos)	60-75 gramos de carbohidratos (4-5 opciones de carbohidratos)
En las meriendas	15 gramos de carbohidratos (1 opción de carbohidratos)	15 gramos de carbohidratos (1 opción de carbohidratos)



Distribuya el consumo de carbohidratos de manera pareja a lo largo del día y coma a la misma hora todos los días para facilitar el control del azúcar en la sangre. Use las etiquetas de los alimentos para facilitar el conteo del total de carbohidratos.

Ejemplos de conteo de carbohidratos

	0 gramos	2 onzas de pavo	0 gramos
1 huevo escalfado	30 gramos	2 rodajas de pan	30 gramos
2 rodajas de pan tostadorams	15 gramos	1 taza de ensalada	5 gramos
1/2 Taza de jugo de naranja	0 gramos	Aliño de ensalada sin grasa	5 gramos
Café negro		1 onza de chips sin grasa	23 gramos
Total de gramos de carbohidratos	45 gramos	Total de gramos de carbohidratos	63 gramos

¿Qué es un plato saludable?

Un plato saludable para diabéticos comprende cierta variedad de alimentos, incluyendo:

- Vegetales de los cinco subgrupos: verduras de hojas oscuras, vegetales rojos/naranjas, legumbres, (frijoles y guisantes), vegetales ricos en almidón (papas y calabazas de invierno) y demás.
- Frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos, al menos la mitad de estos son granos enteros.
- Lácteos desnatados o bajos en grasa, incluyendo leche, yogur, queso y/o bebidas de soya enriquecidas.
- Una variedad de alimentos proteicos, incluyendo pescado y mariscos, carnes magras y pollo, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces y semillas y productos de soya.
- Ponga los alimentos en un plato de 9 pulgadas y que no tenga más de 1 pulgada de alto guiándose por la foto a continuación.



Pasos para preparar un plato saludable

1 Llene la 1/2 de su plato con vegetales sin almidón



Algunas buenas opciones son:

Espárrago
Brócoli
Coles de Bruselas
Col
Coliflor
Zanahorias
Apio
Berenjena
Habichuelas verdes
Verduras (col rizada, mostaza, nabo)
Lechuga
Champiñones
Cebollas
Pimientos
Rábanos
Espinaca
Tomates
Nabos
Calabacín

2 Llene 1/4 de su plato con proteínas

Algunas de las opciones saludables son:
Frijoles secos (también una fuente de almidón)

Carne de res (anca [round] y solomillo [sirloin])

Pollo

Cerdo (lomo [center loin] y solomillo [tenderloin])

Queso

Huevos

Queso cottage

Pez gato

Bacalao

Abadejo

Cordero

Nueces

Ostras

Camarones

Tofu

Atún

Pavo



Pasos para preparar un plato saludable

3 Llene 1/4 de su plato con almidones/granos

Algunas opciones saludables son:

Frijoles (también una fuente de proteínas)
Pan
Calabaza sidra
Cereal
Galletas de maíz
Chícharos
Lentejas (también una fuente de proteínas)
Avena
Pastas
Palomitas de maíz
Papas blancas
Boniatos
Pretzels
Quinoa
Arroz
Tortillas



4 Añada una ración de frutas

Una ración de frutas equivale a:

1 pedacito de fruta entera
1/2 taza de fruta congelada o en conserva (sin azúcar añadida)
3/4 a 1 taza de bayas o de melón
2 cucharadas de frutos secos

Algunas opciones saludables son:

Manzana
Plátano
Arándanos
Coctel de frutas
Melón blanco
Kiwi
Naranjas
Piña
Melocotones
Peras
Pasas
Fresas
Melón de agua



5 Añada una ración de lácteos

Una ración de lácteos equivale a:

8 onzas de leche
6 onzas de yogur

Algunas opciones saludables son:

Leche de bajo contenido de grasa o leche desnatada
Yogur desnatado natural
Bebidas de soya, de almendras o de arroz enriquecidas y sin endulzar

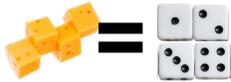


En busca de un peso saludable

¿Cómo es una ración?



3 onzas de carne son más o menos del tamaño y grosor de un mazo de cartas



1 oz de queso es más o menos del tamaño de 4 dados unos encima de los otros



1/2 taza de helado es más o menos del tamaño de una pelota de tenis



1 taza de vegetales es más o menos del tamaño de su puño



1 cucharadita de mantequilla o de mantequilla de maní es más o menos del tamaño de la punta de su pulgar



1 onza de nueces o de golosinas pequeñas equivale a un puñado

Raciones de control

- Aprenda a estimar las raciones para cuando no tenga tazas para medir.
- Coma raciones más pequeñas.
- Evite servirse una segunda vez.
- Coma en un plato más pequeño.
- Mida los bocadillos y colóquelos en bolsas o envases pequeños.
- Evite las bolsas grandes de papas fritas o de bocadillos.

Consejos para el control del peso

- Póngase un peso razonable como meta a alcanzar.
- Una pérdida de peso saludable equivale a 1-2 libras por semana.
- El bajar de peso puede mejorar los niveles de azúcar en sangre.
- Haga pequeños cambios saludables.
- Esté activo al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Fíjese en los tamaños de las raciones.
- Beba 6 – 8 vasos de agua al día.
- Reduzca las calorías optando por opciones saludables y limitando las raciones.
- Limite la cantidad de grasa añadida a los alimentos.



Recetas básicas de reemplazo

En lugar de esto:	Use este reemplazo:
1 huevo	2 claras de huevo o 1/4 de taza de reemplazo del huevo
Nueces	Tuéstelas y use la mitad de la cantidad original
Pepitas de chocolate	Minipepitas y use la mitad de la cantidad original
Leche entera o de un 2% de grasa	Leche desnatada o de un 1% de grasa
Aceite	Espray para cocinar
Tocino o bacon para dar sazón	Jamón magro
Margarina/mayonesa	De bajo o nulo contenido de grasa
Freír	Asar a la parrilla, asar al horno, hornear, hervir o hacer en el microondas
Azúcar	Reemplazos del azúcar/mezclas para hornear
Sal	Vinagre, jugo de limón, hierbas aromáticas o especias



Recetas favoritas (con un toque saludable)



Estas recetas se han desarrollado en el transcurso de los años y se basan en las recetas que nuestras madres y abuelas preparaban. En la cocina misma se ha determinado la excelencia de su sabor.

Todas las recetas muestran métodos de cocción que contribuyen a la disminución de la cantidad de grasa, sal y/o azúcar añadidas.

Estas recetas se analizaron en cuanto al total de calorías, carbohidratos y opciones de carbohidratos, fibra dietaria, total de grasas (grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas y colesterol), proteínas y sal.



Pollo y bolas de masa rellena de poca grasa

Raciones: 10 Tamaño de la ración: 1 taza

Receta de Mechelle Coble

Ingredientes

- 3 pechugas de pollo (deshuesado y sin piel)
- 2 latas de 14.5 onzas de caldo de pollo con un 98% menos del contenido original de grasa y caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 3 tazas de harina con levadura
- 1 cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. Eche las pechugas de pollo y 2 cuartos (8 tazas) de agua en una olla grande y deje que empiece a hervir. Ponga entonces la estufa a fuego lento hasta que el pollo se ablande (cerca de 30 minutos), saque el pollo y póngalo a un lado. Preserve el líquido en que se cocinó el pollo para después.
2. Agregue 2 latas de caldo de pollo a lo que quedó en la olla del líquido en que se cocinó el pollo y ponga la estufa al máximo hasta que empiece a hervir el contenido de la olla.
3. Échele 1 taza y media de ese caldo enriquecido de la olla a 3 tazas de harina y revuelva. Échele a esa mezcla suficiente agua fría para que la mezcla comience a parecerse a masa de panecillo o biscuit.
4. Eche la mezcla de harina en el caldo hirviendo cucharadita a cucharadita.
5. Revuelva las bolas de masa hervida o dumplings en el caldo.
6. Desmenuce el pollo cocinado y vuelva a echarlo en la olla al fuego.
7. Espolvoree una cucharadita de pimienta negra y regule los condimentos según sea necesario.

Cocine a fuego lento por 3-5 minutos más y sirva.

Aspectos nutricionales por ración

Total de calorías 250
Carbohidratos 35g
Opciones de carbohidratos 2
Proteína 21g

Total de grasas 2g
Rastro de grasas poliinsaturadas
Grasas monoinsaturadas 2g
Colesterol 39mg

Rastro de grasas saturadas
Fibra dietaria 2g
Sodio 653mg

Asado de modo que sepa a Pollo frito a la sureña*

Raciones: 4 Tamaño de las raciones: 5 onzas

Receta de Mechelle Coble

Ingredientes

- 1 libra y media de pechugas deshuesadas y sin pellejo
- 1 taza de hojuelas trituradas
- 1/2 taza de leche desnatada
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo



Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes secos en una bolsa con cremallera.
2. Eche la leche desnatada en un tazón poco hondo y moje las pechugas de pollo en la leche.
3. Eche las pechugas de pollo, una por una, en la mezcla seca y sacuda la bolsa para que las pechugas se embadurnen bien de los ingredientes.
4. Saque el pollo de la bolsa con cremallera y póngalo en una bandeja de hornear.
5. Hornee a 375 grados (Fahrenheit) durante 35 minutos.

* Adaptado de la receta de hojuelas de Kroger

Aspectos nutricionales por ración

Total de calorías 247

Carbohidratos 9g

Opciones de carbohidratos 1/2

Proteínas 40g

Total de grasas 5g

Grasas poliinsaturadas 1g

Grasas monoinsaturadas 2g

Colesterol 104mg

Grasas saturadas 1g

Rastro de fibra dietaria

Sodio 328mg

Sopa de frijoles

Raciones: 10 Tamaño de las raciones: 2 tazas

Receta de Paula White

Ingredientes

- 1 libra de frijoles secos (frijoles pintos, frijoles blancos o judías blancas)
- 4 cuartos (16 tazas) de agua
- 1/2 libra de jamón magro, cortado en pedacitos bien pequeños



Instrucciones

1. Empiece por limpiar los frijoles secos de cualquier objeto extraño. Lave los frijoles y échelos en una olla de 5 cuartos (20 tazas) de capacidad. Écheles agua a los frijoles hasta cubrirlos y déjelos en remojo toda la noche.
2. Sáqueles el agua en que estuvieron en remojo y écheles agua de nuevo hasta cubrirlos, alrededor de 4 cuartos (16 tazas) de agua.
3. No les eche sal a los frijoles hasta que ya casi estén hechos. El echarles sal al inicio de su cocción puede resultar en frijoles duros.
4. Deje que los frijoles empiecen a hervir y entonces póngalos a fuego lento. Tape la olla y déjelos cocinarse hasta que se ablanden, aproximadamente 4 horas.
5. Aproximadamente 30-45 minutos antes de que termine su tiempo de cocción, sazone los frijoles con el jamón cortado, sal y pimienta.
6. Siga cocinando los frijoles a fuego lento, pero sin la tapa, hasta que tengan la blandura deseada.
7. Regule su sazón según sea necesario.

Aspectos nutricionales por ración

Total de calorías 185

Carbohidratos 29g

Opciones de carbohidratos 2

Proteínas 14g

Total de grasas 2g

Rastro de grasas poliinsaturadas

Grasas monoinsaturadas 1g

Colesterol 11mg

Rastro de grasas saturadas

Fibra dietaria 11g

Sodio 394mg

Sopa de carne de res con vegetales

Raciones: 8 Tamaño de las raciones: 2 tazas

Receta de Paula White

Ingredientes

- 1 libra de solomillo de res para asar
- 1 libra y media de papas
- 1 col pequeña
- 1 cebolla de tamaño mediano
- 1 cuarto (4 tazas) de tomate bien picadito
- 2 libras de vegetales mixtos congelados
- 32 onzas de caldo de res
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 hojas de laurel



Instrucciones

1. Ponga el solomillo en aproximadamente 16 onzas de agua y cocine a fuego lento en una sartén tapada hasta que la carne quede bien blanda. Regule el tiempo de cocción en consecuencia si va a usar una olla de presión para cocinar la carne. Cuando ya la carne esté hecha, sáquela de la sartén y deje que se enfríe. Desmenuce la carne. El agua en que la cocinó, presérvela para después; guárdela en el refrigerador para que la grasa se recoja en la superficie. Sáquele esa grasa y tírela.
2. Limpie las papas, la cebolla y la col. Corte las papas y la cebolla en cuadros grandes y corte la col en tiritas.
3. Mezcle todo eso en una olla grande con 16 onzas del caldo de res y 1/4 de cucharadita de sal.
4. Cuando los vegetales ya estén blandos pero crocantes, agregue a la olla los vegetales mixtos congelados, la carne de res desmenuzada, el agua en la que cocinó la res y a la que después le sacó la grasa resultante, los tomates, pimienta negra, lo que queda del caldo de res y las hojas de laurel.
5. Suba la temperatura hasta que todos esos ingredientes comiencen a hervir suavemente y déjelos hervir por dos minutos.
6. Reduzca la temperatura para que la sopa se cocine a fuego lento hasta que todos los vegetales se hayan ablandado; agregue más líquido en caso de ser necesario. Puede usar lo mismo agua, que caldo de res que salsa de tomate.
7. Regule la sazón según sea necesario.

Aspectos nutricionales

Total de calorías 366

Carbohidratos 41g

Opciones de carbohidratos 3

Proteínas 22g

Total de grasas 14g

Grasas poliinsaturadas 1g

Grasas monoinsaturadas 6g

Colesterol 40mg

Grasas saturadas 5g

Fibra dietaria 8g

Sodio 761mg

Papas casi fritas

Raciones: 4 Tamaño de las raciones: 1/2 taza

Receta de Paula White



Ingredientes:

- 2 papas enteras (aproximadamente 1-1/4 libras), limpias y cortadas para freír
- 1 cebolla entera, limpia y cortada en rodajas y
- 1 cucharada de aceite de colza (canola)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Caliente la sartén eléctrica a 300 grados y eche el aceite de colza. Si no tiene una sartén eléctrica, use una sartén pesada con tapa de cierre hermético a fuego medio bajo.
2. Eche las papas y las cebollas en la sartén caliente y sazone con sal y pimienta. Póngale la tapa a la sartén y deje que las papas y la cebolla se rehoguen hasta ablandarse.
3. Cuando las papas estén blandas, suba el calor a medio alto para que las papas y la cebolla se pongan crocantes y doradas.
4. Suba la temperatura a 350 grados. Cuando los vegetales estén casi hechos, retire la tapa y deje que las papas se pongan doradas y crocantes. Tiene que estar bien pendiente de los vegetales en cocción para que no se quemen.
5. Retire las papas y sívalas en un tazón tibio. Buen provecho.

Aspectos nutricionales

Total de calorías 163

Carbohidratos 30g

Opciones de carbohidratos 2

Proteínas 4g

Total de grasas 4g

Grasas poliinsaturadas 1g

Grasas poliinsaturadas 2g

Colesterol 0mg

Rastro de grasas saturadas

Fibra dietaria 3g

Sodio 277mg

Pan de maíz

Raciones: 6 Tamaño de las raciones: 1 magdalena o *muffin*

Receta de Paula White

Ingredientes

- 1 taza de mezcla de harina de maíz con levadura (mi preferida es White Lily™ o Martha White™)
- 1 huevo grande
- 1 taza de suero de leche bajo en grasa



Instrucciones

1. Coloque su utensilio de hierro fundido bien curado en el horno para precalentarlo con el horno puesto a una temperatura de 425 grados. Personalmente, me gusta usar sartenes de hierro fundido antiadherente para panqueques.
2. Mezcle todos los ingredientes en el orden dado. La masa debe ser de poco grosor.
3. Rocíe ligeramente el sartén con espray para cocinar y échele la masa hasta que llene 2/3 del sartén.
4. Hornee a 425 grados por cerca de 20 minutos o hasta que alcance un color marrón dorado.
5. Saque el pan de maíz del sartén y sívalo.

Aspectos nutricionales

Total de calorías 112

Carbohidratos 20

Opciones de carbohidratos 1

Proteínas 4g

Total de grasas 1g

Rastro de grasas poliinsaturadas

Rastro de grasas monoinsaturadas

Colesterol 33mg

Grasas saturadas 1g

Fibra dietaria 2g

Sodio 53mg

Panecillos o *biscuits* de poca grasa

Raciones: 10 Tamaño de las raciones: 1 panecillo o *biscuit*

Receta de White Lily Recipes

Ingredientes

- 1 3/4 tazas de harina multiusos
- 2 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de colza (canola oil)
- 2/3 taza de leche desnatada



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 500 grados.
2. Cuele la harina, el polvo de hornear y la sal juntos en un tazón para mezclar ingredientes. Ponga los ingredientes colados a un lado.
3. En un tazón pequeño, bata la leche y el aceite de colza juntos. Agregue estos ingredientes batidos a la mezcla de harina. Revuelva rápidamente con un tenedor hasta que la masa empiece a hacerse pelotas.
4. Amase la masa suavemente durante 10 minutos aproximadamente.
5. Coloque la masa en una lámina de papel encerado de 12 x 16 pulgadas (30 x 40 cm). Aplaste la masa hasta reducirla a una lámina de aproximadamente media pulgada de grosor. Corte la masa con un molde de panecillos.
6. Ponga los panecillos en una bandeja de hornear sin grasa y hornéelos hasta que queden dorados, cerca de 12 a 15 minutos.

Aspectos nutricionales

Total de calorías 98
Carbohidratos 18g
Opciones de carbohidratos 1
Proteínas 3g

Total de grasas 2g
Rastro de grasas poliinsaturadas
Grasas monoinsaturadas 1g
Trazos de colesterol

Rastro de grasas saturadas
Fibra dietaria 1g
Sodio 237mg

Salsa de embutido baja de grasa

Raciones: 4 Tamaño de las raciones: 1/2 taza

Receta de Mechelle Coble

Ingredientes

- 2 salchichas de cerdo
- 3 cucharadas de levadura
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de leche desnatada
- 1/2 taza de agua



Instrucciones

1. Dore la salchicha a fuego de mediana intensidad, partiéndola en pedazos pequeños a medida que se vaya dorando. Cuando la salchicha ya esté hecha, retírela de la sartén.
2. Agregue 1/2 taza de agua a los trocitos de salchicha cocinados y aumente el calor.
3. Cuando la salchicha y el agua comiencen a hervir, agregue harina, sal y pimienta. Revuelva bien con un tenedor o bata la mezcla para evitar que se haga pelotas. Regrese la salchicha a la sartén.
4. Siga revolviendo todo hasta que esté bien mezclado y agregue leche. Cocine a fuego lento hasta que la mezcla se espese.
5. Sírvala sobre los panecillos o *biscuits*.

Aspectos nutricionales

Total de calorías 92

Carbohidratos 11g

Opciones de carbohidratos 1/2

Proteínas 6g

Total de grasas 3g

Rastro de grasas poliinsaturadas

Grasas monoinsaturadas 1g

Colesterol 7mg

Grasas saturadas 1g

Rastro de fibra dietaria

Sodio 315mg

Habichuelas verdes sazonadas

Raciones: 8 Tamaño de las raciones: 1/2 taza

Receta de Paula White

Ingredientes

- 1 cuarto (4 tazas) de habichuelas verdes (frescas, congeladas o en conserva)
- 1 cebolla entera, pelada y picada a la mitad
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Instrucciones

1. Eche todos los ingredientes en una olla de 2 cuartos (8 tazas) de capacidad. Si va a usar habichuelas verdes congeladas, agregue cerca de 1 taza de agua.
2. Deje que las habichuelas comiencen a hervir y entonces póngalas a fuego lento.
3. Cocine las habichuelas, la cebolla y el ajo a fuego lento hasta que todos los ingredientes se hayan ablandado y la cebolla y el ajo le hayan impregnado su sabor a las habichuelas.
4. Eche todo en un tazón de servir tibiado. Buen provecho.



Aspectos nutricionales

Total de calorías 28

Carbohidratos 5g

Opciones de carbohidratos 0

Proteínas 1g

Total Fat 1g

Rastro de grasas poliinsaturadas

Rastro de grasas monoinsaturadas

Colesterol 0mg

Rastro de grasas saturadas

Fibra dietaria 2g

Sodio 4mg

Ensalada de tomate, pepino y cebolla

Raciones: 8 Tamaño de las raciones: 1/2 taza

Receta de Mechelle Coble

Ingredientes de la ensalada

3 tomates maduros enteros
(2 1/2-3 libras)
2-3 pepinos de tamaño medio
1 cebolla grande

Ingredientes del aliño

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
1/2 taza de agua
3 paquetes de edulcorante artificial
1/4 cucharadita de sal
1/2 cucharadita pimienta negra

Instrucciones

1. Limpie y corte en rodajas los vegetales; después colóquelos en capas en una bandeja de servir.
2. Mezcle todos los ingredientes del aliño y vierta la mezcla sobre los vegetales.
3. Deje la ensalada en su adobo por al menos 2 horas antes de servirla.



Aspectos nutricionales

Total de calorías 5
Carbohidratos 6g
Opciones de
carbohidratos 0
Proteínas 1g

Total de grasas 4g
Rastro de grasas poliinsaturadas
Grasas monoinsaturadas 3g
Colesterol 0mg

Grasas saturadas 1g
Fibra dietaria 1g
Sodio 140mg

Tarta de bajo contenido de grasa y azúcar

Raciones: 8 Tamaño de las raciones: 1/8 pie

Receta de Mechelle Coble

Ingredientes

- 1 costra de galletas graham de bajo contenido de grasa
- 1 caja de mezcla de pudín instantánea libre de azúcar
- 1 1/2 tazas de leche desnatada
- 8 cucharadas de crema batida libre de grasa como decoración

Instrucciones

1. Mezcle el pudín con la leche hasta que se espese la mezcla.
2. Eche la mezcla de pudín con leche en la costra de la tarta de galletas graham.
3. Enfríe bien antes de cortarla para servir.
4. Adorne las tajadas de tarta con crema batida libre de grasa.



Aspectos nutricionales

Total de calorías 237

Carbohidratos 34g

Opciones de carbohidratos 2

Proteínas 3g

Total de grasas 10g

Grasas poliinsaturadas 2g

Grasas monoinsaturadas

Colesterol 11mg

Grasas saturadas 3g

Rastro de fibra dietaria

Sodio 382mg

Pudín de plátano, versión mejorada

Raciones: 10 Tamaño de las raciones: 1/2 taza

Receta de Mechelle Coble

Ingredientes

3 plátanos pequeños
30 barquillos de vainilla
2 cajas de mezcla de pudín libre de azúcar
4 tazas de leche desnatada
crema batida libre de grasa (opcional)



Instrucciones

1. Combine la mezcla de pudín con la leche desnatada y revuelva hasta que se espese.
2. Pele y corte los plátanos en pedazos.
3. Intercale capas de barquillos de vainilla con los plátanos y la mezcla de pudín en un tazón, dejando como capa final la mezcla de pudín.
4. Adorne con crema batida libre de grasa antes de servir (opcional).



Aspectos nutricionales

Total de calorías 227

Carbohidratos 39

Opciones de carbohidratos 1 1/2

Proteínas 7g

Total de grasas 5g

Rastro de grasas poliinsaturadas

Grasas monoinsaturadas 3g

Colesterol 4mg

Grasas saturadas 2g

Fibra dietaria 2g

Sodio 234

Recursos

- Academia de Nutrición y Dietética
www.eatright.org
- Asociación de Especialistas de Atención y Educación en Materia de Diabetes
www.diabeteseducator.org
- Asociación Americana de Diabetes
www.diabetes.org
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/diabetes
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
www.ndep.nih.gov
- Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales
<https://www.niddk.nih.gov>
- Red de Diabetes en Kentucky, Inc.
www.kydiabetes.net
- Recetas con el sabor de nuestro Kentucky, “Pon la mesa” o “Plate it up”, Recetas hechas con los productos locales de Kentucky
<https://fcs-hes.ca.uky.edu/content/plate-it-kentucky-proud>
- Programa de Kentucky de Prevención y Control de la Diabetes
<https://www.chfs.ky.gov/agencies/dph/dpqi/cdpb/Pages/diabetes.aspx>



El presente folleto se ha revisado y actualizado a fin de que refleje información sobre la diabetes y la nutrición basada en datos actuales. Expresamos aquí nuestro reconocimiento a los autores originales: Mechelle Coble, MS, RD, LD, CDE, Judith Watson, RN, MS, CDE, CN, y Paula White, MS, RD, LD por su labor y sus esfuerzos encaminados a crear este folleto.

