

Manejo de la diabetes

Mantenerse sano.

- Programe una visita con su **nutricionista de CHN** para hablar sobre su plan de dieta.
- Coma **una pequeña comida** o merienda cada 3 o 4 horas. Asegúrese de **desayunar** también.
- Coma **pequeñas porciones de carbohidratos** (panes, arroz, papas, pastas, maíz, plátanos, frutas).
- Prepare la **mitad de su plato con verduras verdes como si fuera una ensalada e incluya brócoli** en el almuerzo y la cena.

Beba agua.

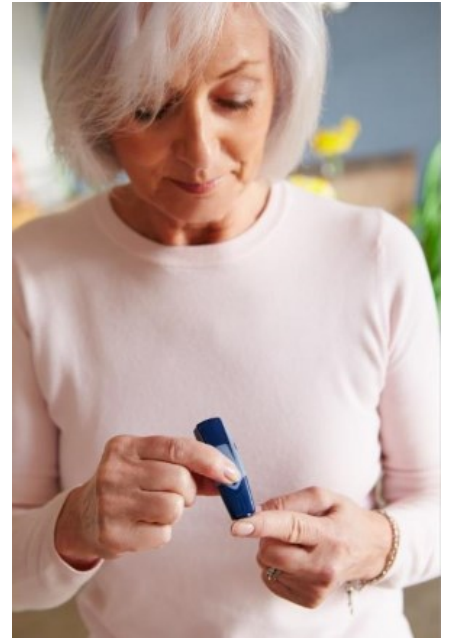
- Beba al menos **8 vasos de agua** al día.
- Limite la cantidad de bebidas que toma que tienen mucha azúcar, como jugo, gaseosas y té helado dulce.

Coma proteínas.

- Coma **alimentos con proteínas bajas en grasa** como pollo sin piel, pavo sin piel, pescado, huevos, yogurt, queso cottage al 1% y tofu. Limite la cantidad de comida frita que come.

Controle su nivel de azúcar en la sangre.

- Hable con su médico sobre cuántas veces al día debe controlar sus niveles de azúcar en la sangre.** Estos son objetivos que la mayoría de las adultas no embarazadas pueden usar como guía.



	Rango de objetivos
Antes de las comidas	80 a 130
2 horas después de las comidas	Menos de 180

¿Cómo deberían ser mis comidas?

Desayuno: 1/2 taza de avena simple cocida con 1/2 taza de leche baja en grasa, 1/2 taza de compota de manzana sin azúcar agregada, 1/4 taza de nueces picadas y 1 cucharadita de canela molida. Si su nivel de azúcar en la sangre es alto, coma 1 o 2 huevos y una pequeña cantidad de fruta fresca.

Merienda a media mañana: palito de queso.

Almuerzo: 1 emparedado de pavo en pan de trigo con lechuga, tomate, mayonesa baja en grasas y acompañelo con 12 minizanahorias.

Merienda: 1 taza de arándanos o fresas (u otra fruta fresca).

Cena: 4 onzas de pollo sin piel (del tamaño de su palma), 1/2 plato de ensalada con aceite de oliva y vinagre balsámico rociado encima, y una pequeña papa al horno o una porción de arroz integral del tamaño de su puño. Si su nivel de azúcar en sangre es alto, no coma la papa o el arroz.

Merienda antes de acostarse: yogur bajo en grasa con un puñado de almendras crudas.

¿Cómo luce una comida balanceada?

El método del plato



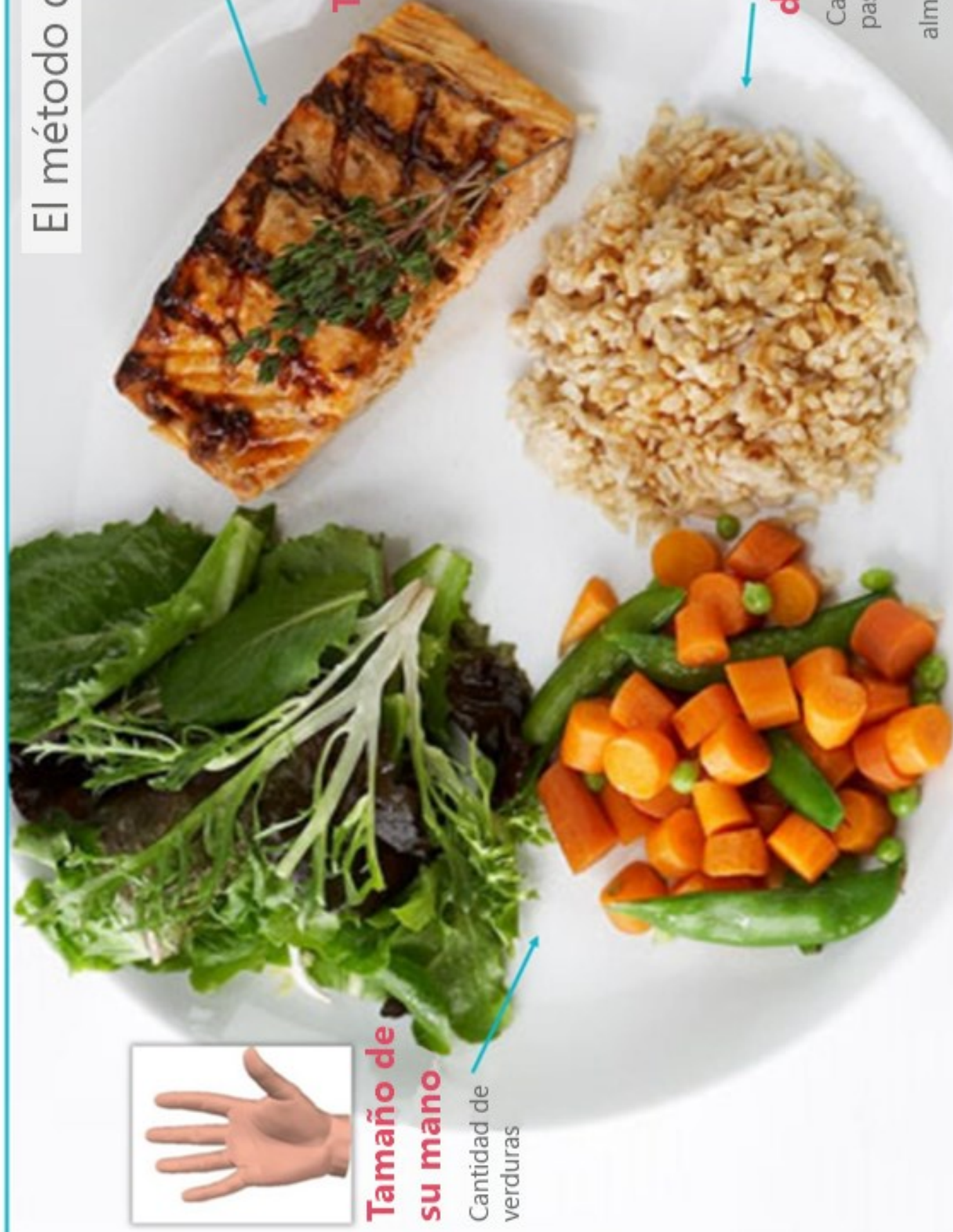
Tamaño de su palma

Cantidad de carne magra y proteínas



Tamaño de su puño

Cantidad de arroz, pasta, maíz, cereal, papa, guisantes, almendones y granos



Tamaño de su mano

Cantidad de verduras