

FrankTorresMD.com



Guía de planificación de comidas diarias

Cuando descubre que padece de diabetes, ¡hay tanto que aprender! Una de las primeras cosas que debe saber es: ¿qué puede comer? Elegir alimentos saludables puede ayudarlo a controlar la glucosa en su sangre. Tener un plan alimenticio diario es importante para el control de la diabetes, junto con la actividad física, los controles de glucosa en la sangre y a menudo medicaciones para la diabetes.

No existe un único plan alimenticio que funcione para todas las personas con diabetes. Esta guía le brindará tres opciones que pueden ayudarlo a planificar sus comidas.

- **Equilibrio en su plato:** A muchas personas con diabetes les gusta simplificar su planificación de comidas. Este plan alimenticio puede ayudarlo a dividir sus alimentos en porciones con facilidad.
- **Lista de alimentos para la planificación de comidas y plan alimenticio personal:** Si desea contar las porciones de alimentos y seguir un plan que también sea bueno para su diabetes, consulte la **lista de alimentos para la planificación de comidas** y el **plan alimenticio personal**. Este plan lo ayudará a saber qué cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas puede consumir cada día.
- **Conteo de carbohidratos:** Existen muchos alimentos con carbohidratos que se pueden disfrutar, incluidos granos, frutas, vegetales, productos lácteos y alimentos con azúcar. Los alimentos con carbohidratos aumentan el nivel de glucosa en la sangre más que las proteínas y las grasas. Este método de planificación de alimentos lo ayuda a llevar un seguimiento de la cantidad de carbohidratos que consume en sus comidas y bocadillos. A muchas personas que se inyectan insulina les gusta implementar este plan.

Algunos puntos clave para recordar, independientemente del plan alimenticio que decida seguir:

- Mantenga un consumo de alimentos consistente día a día
- Trate de que la mitad de los granos que consume sean granos integrales
- Seleccione frutas y vegetales enteros con frecuencia
- Acompañe con proteínas magras
- Consuma alimentos con alto contenido de calcio
- Conozca sus límites para consumir grasas, sal y azúcares
- Elija agua en lugar de bebidas con azúcar, bebidas de jugo y bebidas deportivas

Verificar la glucosa en su sangre lo ayudará a saber de qué forma las elecciones de comidas afectan su control de glucosa en la sangre.

Un nutricionista matriculado (RD, por sus siglas en inglés) puede ayudarlo a realizar un plan alimenticio que cumpla de la mejor forma posible con sus necesidades y se adapte a su estilo de vida. Consulte con el proveedor de atención médica, el educador en diabetes, el hospital o la asociación local de diabetes los nombres de los nutricionistas matriculados en su zona que trabajen con personas con diabetes.

Visítenos en www.LillyDiabetes.com



Opciones de planificación de comidas

Equilibrio en su plato

Una porción de fruta equivale a 1 fruta fresca pequeña, 2 cdas. de frutas secas o ½ taza de fruta enlatada o de jugo de fruta sin azúcar.



Coloque en este ¼ del plato: almidón, granos o vegetales con almidón, como maíz, arvejas o papas.

Coloque en esta ½ del plato: vegetales sin almidón, como brócoli, zanahorias, coliflor o frijoles verdes.

Coloque en este ¼ del plato: carne magra, carne de ave o pescado. Si elige una proteína proveniente de plantas, como frijoles secos, tenga en cuenta el contenido de carbohidratos como parte de su porción de carbohidratos totales para la comida.

Adaptado de: *Practical Nutrition: The Idaho Plate Method* Practical Diabetol 1998;17:42-45.

Pruebe estas pautas para calcular los tamaños de las porciones*:



Su palma, sin incluir los dedos ni el pulgar, equivale a aproximadamente 3 onzas de carne cocida y deshuesada.



Un puño equivale a aproximadamente 1 taza o alrededor de 30 gramos de carbohidratos para alimentos como 1 taza de helado o 1 taza de cereal cocido.



Su pulgar equivale a aproximadamente 1 cda. o 1 porción de aderezo para ensalada regular, mayonesa reducida en grasas o margarina reducida en grasas.



La punta de su pulgar equivale a aproximadamente 1 cda. o 1 porción de margarina, mayonesa u otras grasas como los aceites.

Estos cálculos de las porciones se basan en el tamaño de la mano de una mujer. El tamaño de la mano varía. Medir o pesar los alimentos es la forma más precisa de conocer el tamaño de una porción.

*Adaptado de: *Warshaw, H.S., Kulkarni, K. Complete Guide to Carb Counting 2nd Edition. Alexandria, VA: American Diabetes Association, 2004; and Wondering How Much to Eat? Do the Hand Jive! Diabetes Spectrum 1999; 12:177-178.*

Lista de alimentos para la planificación de comidas

Clave

- * Los alimentos marcados con * deben contarse como 1 almidón + 1 grasa por porción.
- ☺ Los alimentos marcados con ☺ contienen más de 3 gramos de fibra dietética por porción.
- ! Los alimentos marcados con ! contienen 480 mg o más de sodio por porción.
- Oz= Onza
- Cdta= Cucharadita
- Cda= Cucharada

Fuentes:

Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes, American Diabetes Association and American Dietetic Association, 2007.

Beyond Rice and Beans by Lorena Drago (American Diabetes Association, 2006)

Almidón

Cada porción de esta lista contiene 15 gramos de carbohidratos, de 0 a 3 gramos de proteínas, de 0 a 1 gramo de grasas y 80 calorías.

Estos alimentos son la base de un plan alimenticio saludable. La mayoría de sus calorías provienen de carbohidratos, una buena fuente de energía. Muchos alimentos de este grupo también le proporcionan fibra, vitaminas y minerales. Prepare y coma alimentos con almidón con la menor cantidad de grasa agregada posible. Elija almidones integrales con mucha frecuencia. En general, una sola porción de almidón equivale a:

- ½ taza de cereal cocido, grano o vegetal con almidón
- ⅓ taza de pasta o arroz cocido
- 1 onza de un producto de panadería como 1 rebanada de pan integral
- ¾ a 1 onza de la mayoría de los bocadillos (algunos pueden tener grasa adicional)

Pan Tamaño de la porción

Bagel, grande (aprox. 4 onzas), ¼ (1 onza)
 *Galleta, 2 ½ pulgadas de largo
 1 Pan (integral, blanco o de centeno)

1 rebanada (1 onza)
 *Pan de maíz trozo de 1¾ pulgadas (1 ½ onza)
 Muffin inglés ½
 Perro caliente o pan de hamburguesa ½ (1 onza)
 Panqueque 4" de largo, ¼" de espesor (1)
 Pan pita (6" de largo) ½
 Panecillo, simple, pequeño 1 (1 onza)
 Tortilla, de maíz o harina (6" de largo) 1
 *Waffle o gófre 4" cuadradas o 4" de largo (1)

Cereales y granos Tamaño de la porción

Cereales, cocidos (avenas, harina de avena) ½ taza
 Cereales, sin azúcar, listos para comer ¾ de taza
 Couscous ⅓ de taza
 Granola, de bajo contenido graso ¼ de taza
 Pasta, cocida ⅓ de taza
 Arroz, blanco o integral, cocido ⅓ de taza

Vegetales con almidón Tamaño de la porción

Pan de fruta ¼ de taza en trozos pequeños
 Maíz, cocido ½ taza

Mazorca de maíz, grande ½ mazorca (5 onzas)
 ☺ Maíz machacado, enlatado ¾ de taza
 ☺ Arvejas, verdes, cocidas ½ taza
 Plátano, maduro ⅓ taza

Papa
 horneada con cáscara ¼ de largo (3 onzas)
 hervida, de cualquier forma ½ taza o ½ mediana (3 onzas)

* en puré con leche y manteca ½ taza
 Papas fritas (horneadas) 1 taza (2 onzas)
 Salsa para espaguetis/pasta ½ taza
 ☺ Calabaza, de invierno (bellota, nogal) 1 taza
 Ñame o camote, batata dulce, simple ½ taza
 Yuca ⅓ taza

Galletas y bocadillos Tamaño de la porción

Galletas
 *redondas, de mantequilla 6
 galletas saladas 6
 Galletas Graham, 2 ½" cuadradas 3
 Palomitas de maíz
 *☺ con mantequilla 3 tazas
 ☺ con bajo contenido graso
 o sin grasas agregadas 3 tazas
 Pretzels ¾ onzas
 Bocadillos (nachos, papas fritas)
 sin grasa u horneados de 15 a 20 (¾ onza)
 * comunes de 9 a 13 (¾ onza)

Frijoles, arvejas y lentejas Tamaño de la porción

(Se cuentan como 1 almidón + 1 carne magra)
 ☺ Frijoles horneados ⅓ de taza
 ☺ Frijoles, cocidos (negros, garbanzos, judía, habas, arrocino, pintos, blancos) ½ taza
 ☺ Lentejas, cocidas (marrones, verdes, amarillas) ½ taza
 ☺ Arvejas, cocidas (pintas, secas) ½ taza

Frutas

Cada porción de esta lista contiene 15 gramos de carbohidratos, 0 gramos de grasas, 0 gramos de proteínas y 60 calorías.

Las frutas son una buena fuente de fibra, independientemente de si están frescas, congeladas o secas. Los jugos de frutas contienen muy poca fibra. Elija frutas en lugar de jugos siempre que sea posible. Cuando consuma fruta enlatada, elija la fruta inmersa en su propio jugo o almíbar ligero.

En general, una sola porción de fruta equivale a:

- ½ taza de fruta enlatada o fresca o jugo de fruta sin azúcar
- 1 fruta fresca pequeña (4 onzas)
- 2 cdas. de fruta seca

Fruta Tamaño de la porción

Manzana, sin pelar, pequeña 1 (4 onzas)
 Compota de manzana, sin azúcar ½ taza
 Banana, muy pequeña 1 (4 onzas)
 Moras
 ☺ Zarzamoras ¾ de taza
 Grosellas ¾ de taza
 ☺ Frambuesas 1 taza
 ☺ Fresas 1 ¼ taza de moras enteras

Melón cantalupo ⅓ de melón pequeño o 1 taza en cubos (11 onzas)

Cerezas, dulces y frescas 12 (3 oz)

Frutas secas (grosellas, cerezas, arándanos, frutas mezcladas, pasas) 2 cdas.

Toronja o pomelo, grande ½ (11 onzas)

Uvas, pequeñas 17 (3 onzas)

Guayaba ½ taza

☺ Kiwi 1 (3 ½ onzas)

Mandarinas, enlatadas ¾ de taza

Mango, pequeño ½ fruta (5 ½ onzas) o ½ taza

☺ Naranja, pequeña 1 (6 ½ onzas)

Papaya ½ fruta o 1 taza en cubos (8 oz)

Maracuyá o fruta de la pasión ¼ de taza

Duraznos (frescos, grandes) 1 (6 onzas)

Peras (frescas, grandes) ½ (4 onzas)

Piña (fresca) ¾ de taza

Ciruelas

secas (pasas) 3

pequeñas 2 (5 onzas)

Tamarindo ¼ taza de tamarindo entero

o 1 onza de tamarindo seco

Sandía 1 rodaja o 1 ¼ taza en cubos (13 ½ oz)

Jugo de fruta Tamaño de la porción

Manzana, pomelo o toronja, naranja, piña ½ taza

Mezclas de jugos de fruta, 100% jugo,

jugo de uva, jugo de ciruela ⅓ de taza

Leche

La leche y el yogur tienen un alto contenido de calcio y proteínas. Elija variedades sin grasa, con bajo contenido graso y reducidas en grasas para su salud. Tienen menos grasas saturadas y colesterol que los productos lácteos enteros.

Leche y yogur sin grasa (descremados) o con bajo contenido graso (1%): Cada porción de esta lista contiene 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteínas, 5 gramos de grasas y 120 calorías.

Leche, suero lácteo, leche acidófila, lactaid 1 taza
 Leche evaporada ½ taza
 Yogur, natural o saborizado con edulcorante bajo en calorías ¾ de taza (6 onzas)

Leche y yogur reducidos en grasas (2%):

Cada porción de esta lista contiene 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteínas, 5 gramos de grasas y 120 calorías.

Leche, leche acidófila, kéfir, Lactaid 1 taza
 Yogur, natural ¾ de taza (6 onzas)

Leche y yogur enteros: Cada porción de esta lista contiene 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteínas, 8 gramos de grasas y 160 calorías.

Leche, suero lácteo, leche de cabra 1 taza
 Leche evaporada ½ taza
 Yogur, natural 8 onzas

Alimentos similares a los lácteos Tamaño de la porción

Leche chocolatada sin grasa 1 taza
 (1 leche sin grasa + 1 carbohidrato) entera 1 taza
 (1 leche entera + 1 carbohidrato)

Lista de alimentos para la planificación de comidas

Malteadas, saborizadas, regulares (1 leche sin grasa + 2 ½ carbohidratos)	10 onzas
Leche de soya, regular, natural (1 carbohidrato + 1 grasa)	1 taza
Yogur mezclado con jugos	1 taza
(1 leche sin grasa + 1 carbohidrato) con fruta, sin grasa	2/3 de taza (6 onzas)
(1 leche sin grasa + 1 carbohidrato)	

Dulces, postres, y otros carbohidratos

Cada porción de esta lista contiene 15 gramos de carbohidratos; la cantidad de proteínas, grasas y calorías varía. Puede reemplazar las elecciones de alimentos de esta lista con otros alimentos que contengan carbohidratos (como los que se encuentran en las listas de almidón, fruta o leche) de su plan alimenticio, aunque estos alimentos tienen azúcares o grasas agregadas. Los alimentos en esta lista no contienen muchas vitaminas, minerales ni fibras. Elija alimentos de esta lista con menos frecuencia si intenta bajar de peso. Muchos productos reducidos en grasas, sin grasa y sin azúcar se elaboran con ingredientes que contienen carbohidratos. Por lo tanto, verifique la información de carbohidratos totales en la etiqueta de datos nutricionales del alimento.

Alimentos	Tamaño de la porción
Brownie, pequeño, sin glaseado	1 ¼ pulgada cuadrada
	7/8 pulgadas de alto (aproximadamente 1 onza)
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 1 grasa)	
Pastel glaseado	2 pulgadas cuadradas (aproximadamente 1 onzas)
(Se cuenta como 2 carbohidratos + 1 grasa)	
sin glaseado	2 pulgadas cuadradas (aproximadamente 1 onzas)
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 1 grasa)	
Barra de dulce, chocolate/maní	2 "tamaño mini" barras (1 onza)
(Se cuentan como 1 ½ carbohidrato + 1 ½ grasa)	
Dulce, duro	3 trozos
Galletas con pedacitos de chocolate	2 galletas (2 ¼ pulgadas de largo)
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 2 grasas)	
oblea de vainilla	5 galletas
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 1 grasa)	
Rosquilla, pastel, simple 1 mediana	(1 ½ onza)
(Se cuenta como 1 ½ carbohidrato + 2 grasas)	
Flan (con caramelo)	1/2 taza
(Se cuenta como 2 carbohidratos)	
Barras de jugo de frutas, congeladas	1 barra (3 onzas)
Gelatina, regular	1/2 taza
Granola o barra de cereales, regular o con bajo contenido graso	1 barra (1 onza)
(Se cuenta como 1 ½ carbohidrato)	

Chocolate caliente, regular	se agrega 1 sobre a 8 onzas de agua
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 1 grasa)	
Helado dietético y sin azúcar	1/2 taza
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 1 grasa)	
regular	1/2 taza
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 2 grasas)	
Mermelada o jalea, regular	1 cda.
Mollete o bollo (4 onzas)	1/4 de mollete (1 onza)
(Se cuenta como 1 carbohidrato + ½ grasa)	
Tarta, fruta preparada comercialmente, 2 capas crujientes	1/6 de un pastel de 8
(Se cuenta como 3 carbohidratos + 2 grasas)	
Pudín regular (preparado con leche reducida en grasas)	1/2 taza
(Se cuenta como 2 carbohidratos)	
sin azúcar o sin azúcar ni grasa (preparado con leche sin grasa)	1/2 taza
Bebidas deportivas	1 taza (8 onzas)
Azúcar	1 cda.
Almíbar ligero (tipo panqueque)	2 cdas.
regular (tipo panqueque)	1 cda.
Yogur, congelado, sin grasa	1/3 taza

Vegetales sin almidón

Cada porción de esta lista contiene 5 gramos de carbohidratos, 2 gramos de proteínas y 25 calorías. Debería intentar consumir al menos 2 ó 3 porciones de vegetales sin almidón por día. Elija una variedad de vegetales para aprovechar sus vitaminas, minerales y antioxidantes importantes. Cuando consuma vegetales enlatados, elija variantes sin sal agregada o enjuague los vegetales enlatados comunes. En general, una sola porción de un vegetal sin almidón equivale a:

- ½ taza de vegetales cocidos o jugo de vegetales
- 1 taza de vegetales crudos

Amaranto o espinaca china
Frijoles (verdes, mantecosos, italianos)
Brotes de frijoles
Brócoli
Repollo (verde, bok choy, chino)
☺ Zanahorias
Coliflor
Apio
Pepino
Berenjena
Hortalizas (repollo, col, mostaza, nabo)
Jícama
Hongos, todos los tipos, frescos
Okra
Cebollas
Arveja en vaina
☺ Pimientos (todas las variedades)
Rábanos
! Chucrut
Espinaca
Calabaza (de verano, de crookneck, calabacín)

Tomates, frescos y enlatados
! Salsa de tomate
! Jugo de tomate/vegetales
Castañas de agua

Carne y sustitutos de la carne

La carne y sus sustitutos tienen un alto contenido en proteínas. Cuando sea posible, elija carnes magras. Los tamaños de las porciones en esta lista se basan en el peso cocinado, después de que se haya quitado el hueso y la grasa. El contenido de carbohidratos varía según las proteínas provenientes de plantas; por lo tanto, lea las etiquetas de los alimentos con atención.

Carnes y sustitutos de la carne magros:

Cada porción de esta lista contiene 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, de 0 a 3 gramos de grasa y 45 calorías.

Carne de res (calidad seleccionada o de primera calidad):

redonda de ternera molida, asada, (paletilla, costilla, cuadril), redonda de ternera, solomillo, bistec (en cubos, falda, filete porterhouse, bistec angosto)	
lomo	1 onza
Quesos con 3 gramos de grasa o menos por onza	1 onza
Queso cottage	1/4 taza
Claras de huevo	2
Pescado, fresco o congelado, sin aderezos: bagre, bacalao, lenguado, merluza, halibut, pargo alazán, salmón, tilapia, trucha, atún	1 onza
Perro caliente con 3 gramos de grasa o menos por onza	1
Cerdo, magro	
Tocino canadiense	1 onza
Costilla o chuleta de lomo/asado, jamón, lomo	1 onza
Carne de ave, sin piel	1 onza
Carnes para emparedado procesadas con 3 gramos de grasa o menos por onza	1 onza
Atún, enlatado en agua o aceite, escurrido	1 onza

Carne y sustitutos de la carne con contenido moderado de grasa:

Cada porción de esta lista contiene 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, de 4 a 7 gramos de grasa y 75 calorías.

Carne de res: carne de res en conserva, carne molida, pan de carne, cortes de primera calidad sin grasa (costilla de primera calidad)	1 onza
Quesos de entre 4 a 7 gramos de grasa por onza: feta, mozzarella, queso para untar procesado pasteurizado, quesos reducidos	
en grasa, queso en tiras	1 onza
Huevo	1
Pescado, cualquier producto frito	1 onza
Cerdo, chuleta, asado de perril	1 onza
Carne de ave, con piel o frita	1 onza
Queso ricota	2 onzas o 1/4 taza
! Salchicha de entre 4 y 7 gramos de grasa por onza	1 onza

Carne y sustitutos de la carne con alto contenido graso:

Cada porción de esta lista contiene 0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteínas, 8 o más gramos de grasa y 100 calorías.

Tocino	
! Cerdo	2 rodajas
! Pavo	3 rodajas
Queso, regular: americano, azul, brie, cheddar, de cabra duro, Monterey jack y queso suizo	1 onza
*! Perro caliente: carne de res, carne de cerdo o combinación de ambas	1
Costilla de cerdo	1 onza
Carnes para emparedado procesadas con 8 gramos de grasa o más por onza:	
bologna, pastrami, salami duro	1 onza
! Salchicha con 8 gramos de grasa o más por onza: bratwurst, chorizo, italiana, de Frankfurt, polaca, ahumada, de verano	1 onza

Proteínas provenientes de plantas:

Cada porción de esta lista contiene 7 gramos de proteína y una cantidad variable de carbohidratos, grasa y calorías. Los frijoles, las arvejas y las lentejas también pertenecen a la lista de almidón. Las mantequillas de nueces en cantidades más pequeñas pertenecen a la lista de grasas.

Cantidad de alimentos

Frijoles, lentejas o arvejas (cocinadas)	1/2 taza
(Se cuentan como 1 almidón + 1 carne magra)	
☺ Hummus	1/3 de taza
(Se cuenta como 1 carbohidrato + 1 carne con alto contenido graso)	
Crema de sabor a nueces: mantequilla de almendras, mantequilla de castaña de cajú, mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja	1 cda.
(Se cuentan como 1 carne con alto contenido graso)	
Tempeh (porotos de soja fermentados)	1/4 de taza
(Se cuenta como 1 carne con contenido moderado de grasa)	
Tofu	4 onzas (1/2 taza)
(Se cuenta como 1 carne con contenido moderado de grasa)	

Grasas

Cada porción de esta lista contiene 0 gramos de carbohidratos, 0 gramos de proteína, 5 gramos de grasa y 45 calorías.

Elija grasas saludables para el corazón de los grupos de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas con más frecuencia.

En general, una sola porción de grasa equivale a:

- 1 cda. de margarina regular, aceite vegetal o manteca
- 1 cda. de aderezo para ensalada regular

Grasas no saturadas

Grasas monoinsaturadas

Grasas monoinsaturadas	Tamaño de la porción
Aguacate, mediano	2 cdas. (1 onza)
Mantequillas de nueces (sin grasas trans)	1 1/2 cda.
Frutos secos	

almendras, castañas de cajú	6 frutos secos
macadamias	3 frutos secos
maníes	10 frutos secos
pacanas	4 mitades
Aceite: de canola, de oliva, de maní	1 cda.
Aceitunas, negras (maduras)	8 grandes
Aceitunas, verdes (rellenas)	10 grandes

Grasas

poliinsaturadas

Grasas poliinsaturadas	Tamaño de la porción
Margarina	
para untar con bajo contenido graso	1 cda.
en barra, en tubo o en envase para apretar	1 cda.
Mayonesa	
reducida en grasas	1 cda.
regular	1 cda.
Aceite: de maíz, semillas de algodón, semillas de lino, semillas de uva, cártamo, soya, girasol	1 cda.
Aderezos para ensalada	
reducidos en grasas	2 cdas.
regular	1 cda.

Grasas saturadas

Grasas saturadas	Tamaño de la porción
Tocino, cocinado, regular o pavo	1 rodaja
Manteca, en barra	1 cda.
Crema, mitad y mitad	2 cdas.
Queso crema	
reducido en grasas	1 1/2 cda. (3/4 onzas)
regular	1 cda. (1/2 onza)
Crema agria	
reducida en grasas o dietética	3 cdas.
regular	2 cdas.

Alimentos libres

Cada porción de esta lista tiene 5 gramos o menos de carbohidratos y menos de 20 calorías por porción. Coma hasta 3 porciones por día de los alimentos libres con el tamaño de la porción señalada sin contar los carbohidratos. Puede comer cuando desee las opciones que figuran sin una nota en el tamaño de la porción. Para controlar mejor el nivel de glucosa en la sangre, distribuya las porciones de estos alimentos a lo largo del día.

Alimentos con bajo contenido de carbohidratos

Alimentos con bajo contenido de carbohidratos	Tamaño de la porción
Repollo, crudo	1/2 taza
Gelatina, sin azúcar o sin sabor	
Goma de mascar	
☺ Mermelada o jalea, dietética o sin azúcar agregada	2 cdas.
Verduras para ensalada	
Sustitutos del azúcar (edulcorantes bajos en calorías)	

Alimentos con grasa modificada con tamaño de porción de carbohidratos

Alimentos con grasa modificada con tamaño de porción de carbohidratos	Tamaño de la porción
Queso crema, sin grasa	1 cda. (1/2 onza)
Crema	
no lácteas, líquidos	1 cda.
no lácteas, en polvo	2 cdas.
Aderezos para ensalada	

sin grasa o con bajo contenido graso	1 cda.
italiano sin grasa	2 cdas.

Condimentos

Condimentos	Tamaño de la porción
Salsa barbacoa	2 cdas.
Salsa de tomate (ketchup)	1 cda.
Mostaza	
! Pepinillos al vinagre	1 1/2 mediano
Salsa	1/4 de taza
Salsa para tacos	1 cda.
Vinagre	

Bebidas/Mezclas

! Caldo, consomé	
Agua carbonatada o mineral, agua con gas	
Café o té	
Refrescos dietéticos o mezclas de bebidas sin azúcar	

Condimentos

Extractos saborizantes	
Ajo	
Hierbas, frescas o secas	
Aerosol para cocinar antiadherente	
Especias	
Salsa inglesa	

Alimentos combinados

Contienen alimentos provenientes de más de una lista de alimentos, pero con la ayuda de un nutricionista matriculado (RD, por sus siglas en inglés), éstos pueden ser incluidos en su plan alimenticio.

Platos principales

Platos principales	Tamaño de la porción
! Guiso (fideos con atún, lasaña, macarrones y queso)	1 taza (8 onzas)
(Se cuenta como 2 carbohidratos + 2 carnes con contenido moderado de grasa)	

Comidas congeladas/

Platos principales

Comidas congeladas/Platos principales	Tamaño de la porción
!☺ Burrito (carne de res y frijoles)	1 (5 onzas)
(Se cuenta como 3 carbohidratos + 1 carne magra + 2 grasas)	
! Enchilada	1 (11 onzas)
(Se cuenta como 3 carbohidratos)	
! Pizza, de queso/ vegetariana, masa fina	1/4 de una pizza de 12 pulgadas (entre 4 1/2 a 5 onzas)
(Se cuenta como 2 carbohidratos + 2 carnes con contenido moderado de grasa)	
! Taco	1 (5 a 6 onzas)
(Se cuenta como 2 carbohidratos)	

Sopas

Sopas	Tamaño de la porción
! Frijoles, lentejas o arvejas secas	1 taza
(Se cuentan como 1 carbohidrato + 1 carne magra)	
! Tomate (hecha con agua)	1 taza
(Se cuenta como 1 carbohidrato)	

Estas listas de alimentos no pretenden ser exhaustivas. Consulte con su nutricionista matriculado sobre cualquier alimento que usted coma y que no figure en las listas.

Muestra del plan de comidas

En la tabla que aparece más abajo se pueden ver muestras de planes de comidas, según la cantidad de porciones, para los diferentes niveles de calorías. Consulte a su nutricionista matriculado, educador en diabetes o proveedor de atención médica sobre el mejor plan para usted. Cada plan proporciona aproximadamente la mitad de sus calorías provenientes de carbohidratos y menos del 25% de calorías provenientes de la grasa, basándose en la elección de leche sin grasa y quesos y carnes con bajo contenido graso (grupo de carnes magras).

Calorías por día*					
	1200	1600	1800	2000	2200
Carbohidratos					
Almidón	5	7	8	9	10
Frutas	3	3	3	4	4
Leche	2	3	3	3	3
Dulces, postres y otros carbohidratos					
Vegetales sin almidón	3	4	5	6	6
Carne y sustitutos de la carne	4 onzas	6 onzas	6 onzas	7 onzas	8 onzas
Grasas	3	5	6	6	7

*Los números incluidos en la tabla pertenecen a porciones individuales de cada lista de alimentos.

Alcohol – en general, 1 equivalente de alcohol tiene aproximadamente 100 calorías. Un equivalente de alcohol corresponde a 12 onzas de cerveza o 1 ½ onza de licores destilados o 5 onzas de vino. Si opta por beber alcohol, limite el consumo a 1 bebida o menos por día si es mujer y 2 bebidas o menos por día si es hombre.

Conteo de carbohidratos

Los carbohidratos (almidón y azúcar) son los principales nutrientes en los alimentos que suben la glucosa en la sangre. Cuando planifique sus comidas según el conteo de carbohidratos, cuente sólo los alimentos que contienen carbohidratos. Utilice los tamaños de las porciones que se muestran en las listas de alimentos o calcule los gramos de carbohidratos o las opciones existentes usando los números de carbohidratos que aparecen en negrita en la parte superior de cada lista de alimentos. Si está utilizando un alimento en paquete con una etiqueta de datos nutricionales, cuente la cantidad de gramos de “Carbohidratos Totales” según el tamaño de la porción que figura en la etiqueta.

¿Qué cantidad de carbohidratos necesita?

Su nutricionista matriculado puede ayudarlo a decidir la cantidad de carbohidratos que necesita. La cantidad depende de su edad, peso, actividad y medicaciones para la diabetes, si las hubiere.

Es importante saber que...

1 opción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos

Las mujeres generalmente necesitan entre 45 a 60 gramos de carbohidratos aproximadamente (entre 3 y 4 opciones) en cada una de las tres comidas y 15 gramos de carbohidratos (1 opción) para los bocadillos, según sea necesario.

Los hombres generalmente necesitan entre 60 a 75 gramos de carbohidratos aproximadamente (entre 4 y 5 opciones) en cada una de las tres comidas y entre 15 a 30 gramos de carbohidratos (entre 1 y 2 opciones) para los bocadillos, según sea necesario.

Datos nutricionales			
Tamaño de la porción 8 galletas (28gr.)			
Cantidad por porción			
Calorías	120	Calorías de grasa	30
% de valor diario			
Total de grasas	3.5gr.		5%
Grasa saturada	1gr.		5%
Grasa trans	0gr.		
Grasa poliinsaturada	1.5gr.		
Grasa monoinsaturada	0.5gr.		
Colesterol	0mg.		0%
Sodio	140mg.		6%
Carbohidratos totales	22gr.		7%
Fibra dietética menos de	1gr.		3%
Azúcar	7gr.		
Proteína	2gr.		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	10%	Hierro	4%

Controle el tamaño de la porción: **8 galletas**
¿Eso es lo que planea comer?

Este número (28 gr.) es el peso de las galletas, no la cantidad de carbohidratos de la porción.

Contar los carbohidratos

No es necesario que cuente el azúcar en forma separada porque ya está contada como parte de los carbohidratos totales.

PARA CALCULAR LAS OPCIONES DE CARBOHIDRATOS:

Divida la cantidad de gramos de los carbohidratos totales entre 15 (porque 1 opción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos).

Carbohidratos totales = 22 gr.

22 dividido entre 15 = 1.5 (se redondea a 2)

Por lo tanto, 8 galletas = 2 opciones de carbohidratos

Plan alimenticio personal

Plan alimenticio para: _____

Carbohidratos – (cantidad de granos): _____

Fecha: _____

Cena (Hora: _____)

Nutricionista matriculado: _____

Proteína (onzas): _____

Grasa (gramos): _____

Total de calorías: _____

Complete con su nutricionista matriculado, su plan alimenticio personal que aparece más abajo con la cantidad de gramos de carbohidratos o la cantidad de opciones de carbohidratos por cada comida y bocadillo (si fuese necesario).

	Desayuno (Hora: _____)	Bocadillo (Hora: _____)	Almuerzo (Hora: _____)	Bocadillo (Hora: _____)	Cena (Hora: _____)	Bocadillo (Hora: _____)
Carbohidratos						
Almidón						
Frutas						
Leche						
Dulces, postres y otros carbohidratos						
Vegetales sin almidón						
Carne y sustitutos de la carne						
Grasas						
Otros						
Alimentos libres						
Ideas para el menú						

Visítenos a **www.LillyDiabetes.com**

Diabetes Care and Education (DCE, Atención y Educación para la Diabetes), un grupo de práctica dietética de la Asociación Americana de Dietética (ADA, por sus siglas en inglés), fomenta la calidad en la educación y atención de la diabetes. DCE consta de miembros de la ADA que son líderes en el campo de la terapia de nutrición médica (MNT) y del cuidado de personas con diabetes. Su experiencia es ampliamente reconocida en la comunidad de diabéticos. Nos complace haber tenido la oportunidad de colaborar con este grupo de profesionales en la creación de la nueva **Guía de planificación de comidas diarias de Lilly.**

Esperamos que esta guía sea un recurso valioso para usted.

Esta guía fue desarrollada, escrita y revisada por:

Autores:

Tami A. Ross, RD, LD, CDE

Patti B. Geil, MS, RD, FADA, CDE

Revisores:

Connie Crawley, MS, RD, LD

Alison Evert, MS, RD, CDE

Carrie Swift, MS, RD, BC-ADM, CDE