

Alimentación Saludable: Nutrición y diabetes¹

Linda B. Bobroff, Jennifer Hillan y Emily Minton²



Wpc" f kgc"ucnwf cdrg. "Iwpvq"eqp"glgtelekq"{"o gf lekpcu."r wgf gp" c { wf ct" c"eqpvtqrct"rc" f kcdgvu"{"
tgf wekt"gnitkgui q" f g"eqo r rkecekppgu"0Wp" guvku" f g" xk" c"ucnwf cdrg"vco dk2 p" c { wf c" c" r gtuqpcu"eqp"
cnq"tkgui q" f g" f kcdgvu" c"tgf wekt"rcu" r tqdcdkrf cf gu" f g" r cf gegt" f g" guv" gphgto gf cf 0Rctc" wpc"
f kgc"ucnwf cdrg. "uki c" guvqu"eqpuglqu0"

Elija alimentos bajos en grasas

Nko kg"rc"ecpvkf cf "f g" i tcucu" s wg" eqpuwo c"
gueqi kgpf q" crko gpvqu" dclqu" gp" i tcucu" eqo q <

- ♦ Htklqrgu" r kpvqu." pgi tqu" {"tqlqu+"
- ♦ Htwcu" {" xgtf wtcu"
- ♦ Ngej g. "s wguq" {" {qi wt" dclqu" gp" i tcuc"
- ♦ Ectpgu" o ci tcu" q" eqp" r qec" i tcuc" eqo q" nqo q. "uqno kmq. "r guecf q" {" cxgu" ukp" r kgr" eqo q" r qmq" {" r cxq"



- ♦ Wug" cxgu" f g" eqtten" r guecf q" q" ectpgu" o ci tcu" gp" xgl" f g" rcu" qr ekppgu" gprvcf cu0
- ♦ F kuo kpw{ c" rcu" eqo kf cu" eqpi grcf cu." uqr cu" gprvcf cu" {" nqu" cf gtgl qu" r ctc" gpucrf cu0
- ♦ Gplwci wg" nqu" htklqrgu" {" xgtf wtcu" gprvcf cu" r ctc" tgo qxgt nqu" wp" r qeq" rc" ucni" c" cf kf c0

Limite la sal y el sodio

Tgf wj ec" gnlequpuwo q" f g" ucni" {"
crko gpvqu" cnqu" gp" uqf kq" eqo q" nqu"
gprvcf qu" {" lq" r tqegucf qu0
Cni wpqu" r cuqu" h' ekrgu" c" vqo ct"
r ctc" rko kct" uw" eqpuwo q" gp" uqf kq"
r tqxgpkpvg" f g" crko gpvqu0"



- ♦ Eqo r tg" xgtf wtcu" s wg" ugc" h' guecu." uko r ngo gpvg" eqpi grcf cu. "q" gprvcf cu" ukp" ucni" c" cf kf c0

Vco dk2 p. "rko kg"rc"ecpvkf cf "f g" ucni" s wg" rg"
c" cf g" c" uwu" crko gpvqu0 aGp" uw' hwi ct. "wug"
rko »p. "j kgt dcu" {" eqpf ko gpvqu" eqo q" gn' clq,"
tqo gtq. "cnlcj cec. "egdqm"
{" r ko gpw»p" tqlq" gp"
j qlwgru" r ctc" f ct" uc| »p" c"
uwu" crko gpvqu#"



Añada fibra

Rctc" o cpvpgtug" tgi wxt" {" tgf wekt" gnitkgui q"
f g" r cf gegt" eqo r rkecekppgu" cuqekcf cu" eqp" rc"
f kcdgvu. "gueqlc" crko gpvqu" cnqu" gp" hkdte0
aCugi Atgug" f g" gueqi gt" crko gpvqu" ucnwf cdrgu"
s wg" wuvf {" uw' hco krc" f kuh' wgp#"

30 Vj g" Gpi nkj "xgtukpp" qh' j ku' f qewo gpvku' *Healthy Eating: Nutrition and Diabetes* *HEU: 838-0Gug' f qewo gpvq' HEU: 834ur cp. "gu' wpq' f g' wpc' ugtkg' f gn' F gr ctvco gpvq' f g' Elgpeku' f g' rc' Hko klc. "rc' Lwxgpwf" {" r' Ego wplf cf. "Ugtxlelq' f g' Gz vgpuk»p" "Eqqr gtcvkc' f g' rc' Hqtkf c. "Ipuksww' f g' Crko gpvqu" {" Elgpeku' Ci t' f eqnu. "Wplxgtukf cf" f g' rc' Hqtkf c 0Rvdricef q < o ct| q" 42260Tgxkucf q < qewdgt 4228. "Iwtkq' 42320Vtcf welf q' f gn' Ipi r' u' r qt' TchcgrlCtcepi q" {" Ercw' lc' Rg" wgrc 0Rqt' h' xqt' xkukg' gn' luskq' gp' rc' "Y gd" gp' GF KU" j [w < dlef ku0rcu0sh0gf w0](#)"

40 Npfc" D0Dqdtqjh' Rj (F 0" TF. "NF IP. "r tqhguqtc. "Lgppkgt" J knrp. "O UJ. "TF. "NF IP. "cpvgtkt" gf wecf qtc lgpvtgpcf qtc' f g' pwtlekp" f g' GP CHU" {" Go kn' "O lqvap. "DU. "Eqqt' lpcf qtc' f gn' tqi tco c' GP CHU. "F gr ctvco gpvq' f g' rc' Hko klc. "rc' Lwxgpwf" {" rcu' Elgpeku' Eqo wplctku. "Ipuksww' f g' Crko gpvqu" {" Elgpeku' Ci t' f eqnu. "Wplxgtukf cf" f g' rc' Hqtkf c. "I ckguxkng' HN548330Xgtuk»p' qtki kpcrit tgr ctef c' r qt' Lgppkgt" J knrp. "O UJ. "TF. "NF IP. "cpvgtkt" gf wecf qtc' f g' pwtlekp" f g' GP CHU"

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Departamento de Agricultura, Servicio de Extensión, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión de la Cooperativa y la Junta de Comisionados Cooperando. Millie Ferrer-Chancy, Decano Interino

- ♦ Frutas y verduras (peras, manzanas, uvas, moras, guisantes, zanahorias, hojas verdes, boniato o batata).
- ♦ Alimentos integrales (avena en hojuelas, arroz integral, pan y pasta integrales).
- ♦ Frijoles (negros, rojos, pintos, lima y lentejas).



- ♦ Palomitas de maíz bajas en mantequilla
- ♦ Un huevo hervido y galletas de grano integral

Trabaje con un dietista registrado (RD) para crear un plan flexible de alimentos solo para usted.

Controle los carbohidratos

Limite los alimentos altos en azúcar como tartas, pasteles, galletas, donas, miel, chocolate y bebidas azucaradas. Estos son simplemente carbohidratos. Escoja sus carbohidratos provenientes del grupo de las frutas, verduras y granos, además de frijoles y nueces.



Distribuya el consumo de carbohidratos en todo el día. Esto le ayudará a controlar el tamaño de sus porciones y le dará más flexibilidad cuando planee sus comidas. Consulte a un dietista registrado (DR) para aprender más de los alimentos que contienen carbohidratos complejos y la manera de incluirlos en su plan de comidas.

Escoja meriendas que sean saludables y apetitosas

Escoja meriendas que contengan solo pequeñas cantidades añadidas de grasas y azúcares. Alimentos ricos en proteína y carbohidratos complejos encontrados en frutas, nueces, vegetales y grano integral. Esto lo hará sentir satisfecho y lleno por más tiempo. Algunas ideas de meriendas:

- ♦ Requesón bajo en grasas y frutas
- ♦ Yogur bajo en grasas con granola y frutas
- ♦ Verduras y *humus*

Bebidas alcohólicas en moderación

Si consume bebidas alcohólicas, no consuma más de una bebida (para mujeres) o dos bebidas (para hombre) por día. Una bebida es:

- ♦ 5 onzas de vino, o
- ♦ 12 onzas de cerveza regular, o
- ♦ 1½ onzas de licor



Es mejor consumir bebidas alcohólicas con comida que solo las bebidas. Consulte con su farmacéuta acerca de las posibles interacciones de las bebidas alcohólicas con su medicamento.

¡La variedad es la sazón de la vida!

Disfrute la variedad de alimentos de cada grupo cada día. Esto le permitirá consumir una dieta balanceada rica en los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita.

Para más información, vea MyPyramid.gov.

Contacte su oficina de Extensión de su condado (en Florida: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map>).