

Elegir comidas saludables

La comida saludable, junto con la actividad física periódica, puede ayudarlo a cuidar de su diabetes. También puede ayudarlo a controlar otros factores de riesgo, tales como hipertensión arterial o niveles de colesterol y de triglicéridos no saludables.

La comida saludable para las personas con diabetes no es diferente de lo que se le recomienda a todas las personas. No es necesario preparar comidas separadas o comprar comidas especiales. Toda la familia puede disfrutar de las mismas comidas saludables.

Hay diferentes enfoques alimentarios que pueden ser adecuados para las personas con diabetes. Entre estos se incluyen la dieta de estilo mediterráneo, las dietas bajas en grasas basadas en plantas o planes de alimentación con niveles de carbohidratos más bajos.

Los siguientes lineamientos son recomendaciones generales adecuadas para la mayoría de las personas con diabetes. Sin embargo, un especialista en nutrición puede ayudarlo a elaborar un plan alimentario para satisfacer sus preferencias de alimentos y necesidades nutricionales.

Cómo elegir comidas saludables:

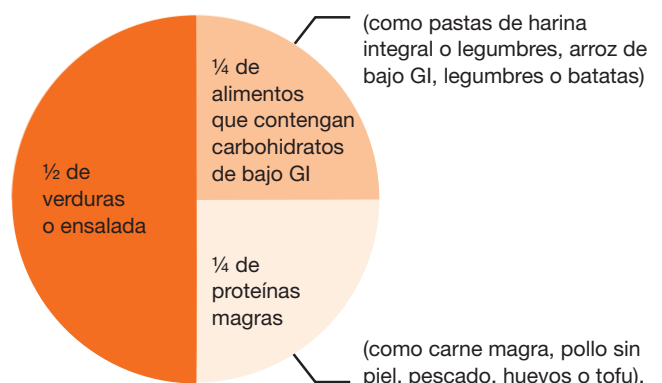
- » coma periódicamente para ayudarlo(a) a controlar los niveles de glucemia y de energía;
- » elija alimentos que contengan carbohidratos de bajo índice glucémico (GI, glycaemic index) y que sean ricos en fibras;
- » limite los alimentos ricos en grasas saturadas y elija las grasas saludables;
- » incluya en las comidas alimentos que contengan proteínas magras;
- » elija alimentos con bajo contenido de sal agregada (sodio) y evite agregarle sal a las comidas.

Coma periódicamente las cantidades adecuadas de comida

Trate de hacer tres comidas durante el día y elija porciones que satisfagan sus necesidades energéticas. Consulte con su especialista en nutrición para que lo(a) asesore sobre sus necesidades personales y el tamaño de las porciones adecuadas para usted.

Al preparar una comida saludable trate de:

- » llenar la mitad del plato con una variedad de verduras sin almidón o con ensalada;
- » llenar un cuarto del plato (una porción del tamaño de la palma) una fuente de proteína magra, tal como carne magra, pollo sin piel, pescado, mariscos, tempeh, legumbres o huevos;
- » llenar un cuarto del plato con un alimento que contenga carbohidratos nutritivos que tengan un índice glucémico (GI) más bajo, como pastas o fideos de harina integral o legumbres, arroz integral, basmati o Doongara™, quinua, fideos de trigo sarraceno (soba) o de frijoles “mung”, legumbres (como garbanzos, frijoles, lentejas), cebada, “freekeh”, maíz, papas o batatas con bajo GI.



Incluya algunas grasas y aceites saludables como parte de una comida balanceada, p. ej., use aceite de oliva para cocinar o como aderezo para la ensalada, aguacate para untar o frutos secos y semillas en saltados o en ensaladas.

Elija alimentos que contengan carbohidratos de bajo GI y que sean ricos en fibras

Los alimentos que contienen carbohidratos son la fuente principal de energía para el cuerpo. El cuerpo convierte los carbohidratos de los alimentos en glucosa, que luego ingresa al torrente sanguíneo y es utilizada como energía por las células del cuerpo. La glucosa de los alimentos que contienen carbohidratos es la fuente de energía preferida de nuestro cuerpo. Los alimentos nutritivos que contienen carbohidratos proveen fibra y almidón resistente para tener un sistema digestivo saludable, así como también muchas otras vitaminas y minerales.

Entre los alimentos que contienen carbohidratos se incluyen:

- » panes, cereales y otros alimentos con cereales o almidón, como arroz, quinua y pastas;
- » verduras con almidón, como papas, batatas y maíz;
- » legumbres tales como lentejas, garbanzos y frijoles deshidratados o en lata;
- » frutas y productos de las frutas;
- » productos lácteos, como leche y yogur;
- » bebidas y alimentos azucarados;
- » otros alimentos dulces, como miel, jarabe de arce u otro tipo de jarabes.

Comer el tipo y la cantidad adecuada de alimentos que contienen carbohidratos lo(a) ayudarán a controlar los niveles de glucemia.



Incluir una pequeña cantidad de alimento que contenga carbohidratos en cada comida puede ayudar a distribuir dicho alimento de manera uniforme a lo largo del día. Esto puede ayudar a mantener los niveles de energía sin que los niveles de glucemia suban o bajen del rango esperado. No obstante, cada persona tiene necesidades nutricionales distintas, de modo que debe consultar con su especialista en nutrición sobre cuál es la cantidad adecuada de carbohidratos para usted. Si usa insulina, es importante que combine la dosis de insulina y el tipo de insulina con la ingesta de carbohidratos.

Hay diferentes tipos de carbohidratos. Algunos carbohidratos se convierten rápidamente en glucosa y otros lo hacen con más lentitud. El GI indica la rapidez o lentitud en que los alimentos afectan los niveles de glucemia. Los alimentos que contienen carbohidratos ricos en GI se convierten rápidamente en glucosa. Esto implica que los niveles de glucemia subirán más y con mayor rapidez después de ingerir dichos alimentos.

Los alimentos que contienen carbohidratos de bajo GI se convierten en glucosa con más lentitud. Por lo tanto, el aumento del nivel de glucemia será menor y más lento después de ingerirlos en comparación con los alimentos ricos en GI. Los mejores carbohidratos son aquellos ricos en fibra y con GI más bajo, tales como panes que contengan muchos cereales o semillas; avena, cereales como cebada y quinua, legumbres y la mayoría de las frutas.

Consulte el 'Plan de comida tipo para un día' como un ejemplo de cómo elegir mejor los alimentos que contienen carbohidratos y cómo distribuirlos durante el día.

Azúcar y edulcorantes

El azúcar también es un tipo de carbohidrato. Un plan de comida saludable para la diabetes puede incluir una pequeña cantidad de azúcar, p. ej., una cucharadita de azúcar en una taza de té o café, una cucharadita de miel en la papilla de avena.

Es importante tener en cuenta el valor nutricional y la cantidad de alimentos que come. Los alimentos ricos en azúcar, como dulces, caramelos y gaseosas normales, no proporcionan ningún beneficio nutricional y pueden elevar los niveles de glucemia por encima del rango esperado. También pueden provocar un aumento de peso o una salud deficiente.

Si bien los edulcorantes alternativos no son necesarios, ni son nutritivos, algunas personas pueden elegir usarlos para endulzar, evitando de este modo agregar azúcar o kilojulios.

Si elige usar edulcorantes, tenga en cuenta que reemplazar el azúcar por un edulcorante en una receta, o comprar productos rotulados como 'sugar-free' (sin azúcar) no garantiza que sean opciones saludables o que no vayan a afectar los niveles de glucemia.

Existen muchos edulcorantes alternativos disponibles. Siempre verifique la información nutricional para asegurarse de que el producto responda a sus necesidades, o consulte con el especialista en nutrición. Todos los edulcorantes aprobados para la venta en Australia por Food Standards Australia New Zealand han sido analizados y considerados seguros para su consumo.

Limite los alimentos ricos en grasas saturadas y elija las grasas saludables

Es importante que tenga en cuenta tanto la cantidad como el tipo de grasa que come. Los principales tipos de grasas que se encuentran en los alimentos son las grasas saturadas, trans e insaturadas.

Grasas saturadas y grasas trans

Las grasas saturadas dificultan el adecuado funcionamiento de la insulina del cuerpo y aumentan los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL, low-density lipoprotein, también conocida como colesterol o 'malo'). Por consiguiente, es mejor restringirlas en su dieta y reemplazarlas por grasas más saludables. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos animales como carne con grasa, lácteos enteros, manteca y crema, así como en fuentes vegetales como aceite de palma y aceite de coco. También se encuentran en muchos alimentos procesados y en las comidas para llevar.

Las grasas trans pueden aumentar su colesterol LDL y disminuir los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL, high-density lipoprotein, también conocida como colesterol 'bueno'). Muchas grasas trans se forman durante la fabricación de los alimentos y pueden encontrarse en alimentos fritos y horneados como galletas, tortas y pasteles.

Verifique si hay 'aceites hidrogenados' ('hydrogenated oils') o 'aceites vegetales parcialmente hidrogenados' ('partially hydrogenated vegetable oils') en la lista de ingredientes y evite los alimentos que los contengan, dado que es probable que sean ricos en grasas trans.

Grasas insaturadas

Las grasas insaturadas incluyen grasas poliinsaturadas y grasas monoinsaturadas. Estas grasas son más saludables, dado que reducen los niveles de colesterol LDL y aumentan los niveles de colesterol HDL. Reemplazar las grasas saturadas por estas grasas insaturadas puede ayudarlo(a) a reducir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

Entre las grasas poliinsaturadas se incluyen:

- » la grasa que se encuentra en los pescados grasos, tales como la caballa, las sardinas, el salmón y el atún (grasas omega 3);
- » frutos secos y semillas tales como nueces, nueces del Brasil, piñones, semillas de sésamo y girasol, semillas de chia y semillas de lino;
- » aceites de: girasol, alazor, soja, maíz, semilla de algodón, semilla de uva y sésamo.

Entre las grasas monoinsaturadas se incluyen:

- » aguacate;
- » nueces y semillas tales como almendras, castañas de Cajú, avellanas, nueces de macadamia, pecanas, maníes y pistachos;
- » aceites de oliva, colza (canola), maní y nueces de macadamia.





Consejos para obtener el equilibrio adecuado de grasas saludables

- Elija leche, yogur y queso con bajo o reducido contenido de grasa.
- Elija carnes magras, cortes de pollo sin piel y sin grasa.
- Limite el consumo de manteca, manteca de cerdo, grasa, crema, crema agria, Cofa, leche de coco y crema de coco.
- Elija aceites de oliva, girasol, colza (canola) u otros aceites insaturados para cocinar y como aderezo para la ensalada.
- Limite a ocasiones especiales la ingesta de pasteles, tortas, budines, chocolates, galletas empaquetadas y bocadillos salados.
- Limite el consumo de carnes procesadas tipo fiambre (como el salame) y las salchichas.
- Limite las comidas para llevar con grasa, tales como papas fritas, pollo frito, pescado rebozado, tartas y pasteles.
- Coma un refrigerio como, por ejemplo, un puñado de frutos secos sin sal, o agregue algunos frutos secos a un saltado o a una ensalada.
- Unte los sándwiches y tostadas con aguacate o agréguelo a la ensalada.
- Use productos untables hechos a base de frutos secos y semillas naturales en lugar de manteca para las tostadas.
- Coma pescado dos o tres veces por semana (especialmente, pescados grasos).

Incluya alimentos que contengan proteínas magras

Los alimentos proteicos pueden ayudarlo a sentirse satisfecho durante más tiempo y, además, son una parte importante de una comida balanceada. Los alimentos proteicos incluyen carne, aves, pescado o mariscos, huevos, frutos secos, semillas, productos lácteos, productos de soja (como tofu y tempeh) y legumbres (frijoles y lentejas deshidratados). Elija una fuente magra de alimentos proteicos.



Elija alimentos con bajo contenido de sal agregada y evite agregarle sal a las comidas

Comer demasiada sal (sodio) no es bueno para su salud y puede provocar hipertensión arterial. Si su presión arterial ya es alta, reducir la sal puede ayudarlo a bajarla y a disminuir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

Limite la ingesta de sal eligiendo alimentos que sean naturalmente bajos en sodio. Cuando compre alimentos empaquetados, busque opciones que sean bajas en sal o reducidas en sal, y evite agregarle sal a las comidas durante la cocción o antes de comerlas. Para que las comidas sin sal tengan sabor, utilice una gran variedad de hierbas, especias y condimentos (como limón o jugo de lima, y vinagre).

Coma muchas verduras

Para tener buena salud es importante comer muchas verduras. La mayoría de las verduras tienen bajo contenido de carbohidratos y kilojulios, y no afectan los niveles de glucemia. Son buenas fuentes de fibra, vitaminas y minerales.

Coma una gran variedad de verduras y ensaladas de diferentes colores, tales como tomates, pepinos, apio, hongos, pimientos, cebollas, coliflor, zapallitos italianos, brócoli, espinacas, arvejas, repollos, lechuga, frijoles verdes, berenjenas, zanahorias, puerro, calabacita, zapallo y verduras asiáticas.

Qué beber

Es importante mantenerse hidratado durante todo el día. El agua es la mejor bebida, pero otras alternativas incluyen:

- » agua mineral o soda saborizada con rodajas de limón o lima, frutos rojos congelados, pepino o menta fresca;
- » té de hierbas, verde, oolong, negro;
- » café o café descafeinado con leche descremada, con bajo contenido graso o bebida no endulzada a base de plantas.

Un sustituto ocasional, el jugo dietético o una gaseosa dietética puede aumentar la variedad sin agregar más azúcar o kilojulios.

Si bebe alcohol, limite la ingesta

Si bebe alcohol, los lineamientos actuales recomiendan limitar la ingesta a dos medidas estándar de bebida alcohólica por día. También es una buena idea no tomar alcohol algunos días en la semana.

Una medida estándar de bebida alcohólica contiene 10 g de alcohol. Es importante que sepa qué es una medida estándar de bebida alcohólica en los diferentes tipos de alcohol para que pueda controlar la ingesta.

Una medida estándar de bebida alcohólica es equivalente a:

- » 285 ml de cerveza normal;
- » 375 ml de cerveza mediana;
- » 425 ml de cerveza con bajo contenido alcohólico (menos de un 3 % de alcohol);
- » 60 ml de vino fortificado;
- » 100 ml de vino;
- » 30 ml de bebidas espirituosas.

Si usted usa insulina o toma ciertos comprimidos para la diabetes, corre el riesgo de tener una hipoglucemia (hipo) relacionada con el alcohol. La hipoglucemia se produce cuando los niveles de glucemia bajan a menos de 4 mmol/L. Las hipoglucemias pueden producirse cuando bebe alcohol, o muchas horas más tarde, y pueden ser peligrosas. Para reducir el riesgo de tener hipoglucemias, beba alcohol con una comida o un refrigerio que contenga carbohidratos y controle los niveles de glucemia periódicamente.

Refrigerios saludables

Es posible que algunas personas con diabetes necesiten incluir un refrigerio que contenga carbohidratos entre las comidas. Esto dependerá de su peso corporal, de los niveles de actividad física y del tipo de medicamento o insulina que usa para controlar la diabetes.

Un especialista en nutrición puede trabajar con usted para saber si necesita incluir refrigerios y buscar las mejores opciones, pero algunas sugerencias incluyen:

- un vaso pequeño de leche con bajo contenido graso;
- un pote pequeño de yogur natural o sin azúcar de bajo contenido graso;
- una porción de fruta fresca;
- 2 o 3 galletas integrales untadas con ricota, manteca de maní natural o aguacate.

Medida estándar de bebida alcohólica



Plan de comida tipo para un día

El plan de comidas siguiente es un ejemplo de cómo distribuir los alimentos que contienen carbohidratos de manera uniforme durante el día y de cómo incluir una gran variedad de alimentos nutritivos. Los alimentos que contienen carbohidratos están resaltados en negrita.

Las cantidades que aquí se indican son cantidades sugeridas para una persona. Son solo una guía y puede ser necesario ajustarlas según sus propias necesidades nutricionales. Asesórese con un especialista en nutrición sobre cómo satisfacer sus necesidades individuales y preferencias alimentarias.



Más información

Un accredited practising dietitian (APD, especialista en nutrición acreditado) puede ayudarlo a elegir los mejores alimentos. Contáctese con la Dietitians Association of Australia al **1800 812 942** o visite daa.asn.au

Para obtener más información acerca de las medidas estándar de bebidas alcohólicas, visite alcohol.gov.au

Para obtener más información acerca del índice glucémico, visite glycemicindex.com o gisymbol.com

Desayuno

- $\frac{3}{4}$ de taza de **avena arrollada** cocida con **leche**, aderezada con frutos rojos frescos ○
- 2 rodajas finas de **tostadas de pan integral**, untadas apenas con manteca de maní, aguacate o ricota y tomate o huevos duros o poché ○
- 1 taza de ensalada de **fruta** fresca con 100g de **yogur natural** de bajo contenido graso; te, café o agua.

Almuerzo

- 2 rodajas finas de **pan integral** o 1 **bollo de pan con cereales** apenas untado con aguacate o **pasta de garbanzo (hummus)**;
- verduras para ensalada;
- una porción pequeña de carne magra, aves sin piel, pescado en lata, huevos, tofu marinado o queso reducido en grasas;
- agua o agua mineral efervescente.

Cena

- Una porción del tamaño de la palma (100 g) de carne magra, aves sin piel, pescado, mariscos, 2 huevos, 170 g de tofu firme o 1 taza de legumbres;
- $1\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas ○
- 2 tazas de ensalada
- 1 taza de **pastas cocidas** ○
- $\frac{2}{3}$ de taza de **arroz de bajo GI** ○
- 1 taza de **batata** o maíz ○
- 1 taza de **garbanzos** o **frijoles**
- agua o agua mineral efervescente.

Refrigerios:

- 1 **fruta fresca** ○
- 1 pote de **yogur natural** de bajo contenido graso ○
- 1 taza de **leche** de bajo contenido graso ○
- 1 rodaja de **pan integral** ○
- 2 cucharadas de **pasta de garbanzos (hummus)** con **zanahoria** y **apio**;
- 30 g de frutos secos sin sal.

El NDSS y usted

Se encuentra disponible una amplia gama de servicios y de apoyo a través del NDSS para ayudarlo(a) a controlar su diabetes. Esto incluye información sobre el tratamiento de la diabetes mediante la línea de ayuda y el sitio web del NDSS. Los productos, servicios y programas de educación disponibles pueden ayudarlo(a) a mantenerse al corriente de su diabetes.