



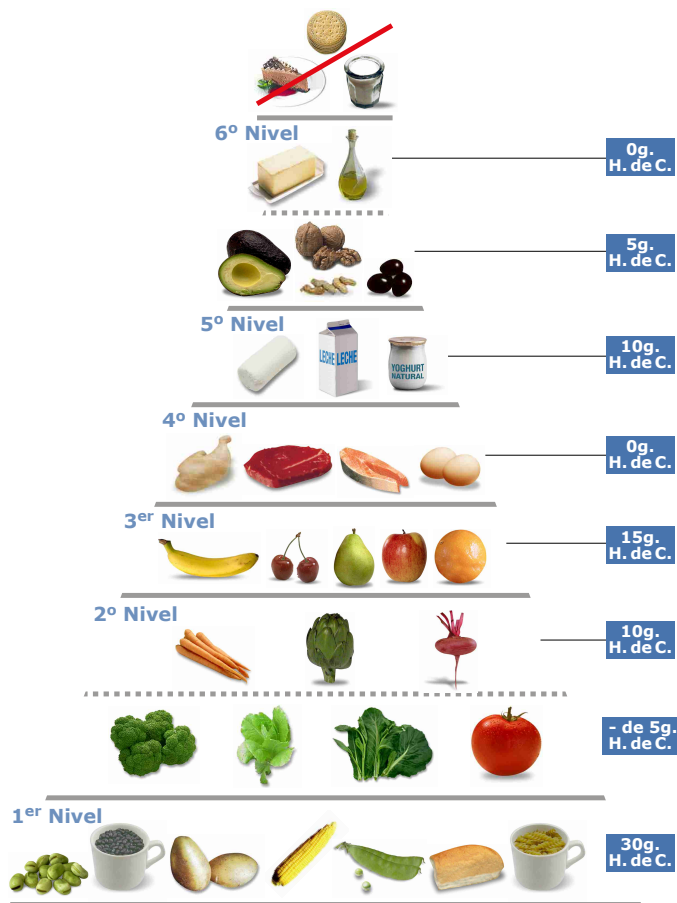
Pauta de Alimentación
Saludable

Guía Nutricional para Diabéticos

Una alimentación balanceada y la actividad física postergan la aparición de diabetes y ayudan a su control si esta enfermedad se presenta.

El objetivo de esta guía es educar, destacar las características de cada alimento e indicar la proporción en que éstos deben ser consumidos diariamente.

PIRAMIDE ALIMENTARIA EN DIABETES



1.- Cereales, Leguminosas, Papas y Pan

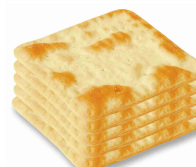
PAN Y GALLETAS

30 gramos de Hidratos de Carbono

1/2
Marraqueta



2 Rebanadas de pan de molde



5 Galletas de soda



1 Pan especial

CEREALES Y LEGUMINOSAS

30 gramos de Hidratos de Carbono

Se miden cocidos por taza: Arroz, fideos, avena, sémola, maizena, porotos viejos, porotos granados, lentejas, mote, garbanzos, choclo, arvejas, habas.



PAPAS

Dos papas del tamaño de un huevo

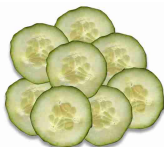


2.- Verduras de Consumo Libre

Menos de 5 gramos de Hidratos de Carbono



Achicoria



Pepinos



Berenjenas



Champiñones



Lechugas



Espinacas



Zapallos italianos



Repollos



Tomates



Zapallo



Coliflor, 1 taza



Brócoli, 1 taza



Apio



Espárragos



Pimientos



Porotos verdes



Acelgas

Verduras de Consumo Moderado

1/2 taza: 10 gramos de Hidratos de Carbono



Zanahoria



Alcachofas



Betarragas



Frutillas,
1 taza



Naranja
grande



Pera
pequeña



Damasco
(3 unids.)



Sandia, 1
rebanada
grande



Uva,
15 granos



Chirimoya
1/2 unidad



Ciruelas,
2 unidades



Mandarinas
2 unidades

3.- Frutas

15 gramos de Hidratos de Carbono



Guinda (15 unids.)



Durazno
chico



Plátano
chico



Kiwi,
2 unidades



Membrillo
pequeño



Pomelo,
1/2 unidad



Pepino dulce
mediano



Melón, 1 rebanada
grande



Manzana
pequeña



Piña natural,
1 rebanada

4.- Carnes y Huevos

0 gramos de Hidratos de Carbono
Una porción del tamaño de la palma de la mano



Pescado Pollo o Pavo Huevos Carnes

Recomendación: Consumir las carnes al horno, a la plancha, a la parrilla o al vapor. (evitar las frituras).

5.- Leche y Derivados



10 gramos de Hidratos de Carbono
(Sin Hidratos de Carbono).

1 taza de leche líquida equivale a: Tres cucharadas soperas de leche en polvo o un yoghurt natural dietético. La porción de queso o queso fresco es equivalente al tamaño de una caja de fósforos.

6.- Alimentos Grasos

Frutos: 5 gramos de Hidratos de Carbono



Palta 1/2 Unid. Maní o Almendra 26 Uds. Nueces 5 Uds. Aceitunas 8 Uds.

Aceite y margarina: 0 gramos de Hidratos de Carbono



Margarina 1 cuchara de té Aceite 1 cuchara de té

Guías Alimentarias

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Azúcar	Tortas	Mermeladas	Galletas con	Manteca
Miel	Helados	Bebidas	relleno	Mayonesa
Manjar	dulces	con azúcar	Chocolates	Embutidos
Leche condensada				Carne de cerdo

ALIMENTOS DE USO LIBRE

CONDIMENTOS

Ajo	Ají	Vinagre	Perejil	Ralladuras de
Pimienta	Cilantro	Mostaza	Vainilla sin azúcar	limón o naranja
Comino	Canela	Orégano	Laurel	Nuez moscada

BEBIDAS FRIAS O CALIENTES

Agua mineral	Té, Café	Jugos
Bebidas sin azúcar	Infusiones de hierbas	sin azúcar
	Consomé desgrasado	Yerba mate

Ejemplo de Alimentación para un Día

Tiempo de Comida	Porciones Permitidas Diariamente por Grupo de Alimentos	Ejemplos
Desayuno Hora:	<input type="checkbox"/> Lácteos <input type="checkbox"/> Pan o galletas <input type="checkbox"/> Agregados <input type="checkbox"/> Margarina diet	
Colación Hora:		
Almuerzo Hora:	<input type="checkbox"/> Carnes <input type="checkbox"/> Verduras (libres) <input type="checkbox"/> Cereales y legumbres <input type="checkbox"/> Aceite, alimentos grasos <input type="checkbox"/> Frutas	
Once Hora:	<input type="checkbox"/> Lácteos <input type="checkbox"/> Pan o galletas <input type="checkbox"/> Agregados <input type="checkbox"/> Margarina diet	
Cena Hora:	<input type="checkbox"/> Carnes <input type="checkbox"/> Verduras (libres) <input type="checkbox"/> Cereales y legumbres <input type="checkbox"/> Aceite, alimentos grasos <input type="checkbox"/> Frutas	
Alimentos Libres Hora:		

Guías Alimentarias

Consuma diferentes alimentos durante el día según los niveles de la pirámide alimentaria.

Aumente el consumo de verduras, frutas y legumbres según su condición.

Use de preferencia aceites vegetales, especialmente aceite de oliva, aceitunas, paltas y a la vez reduzca el consumo de grasa animal.

Limite el consumo de carnes rojas.

Prefiera el consumo de carne de pescado, aves sin piel y mariscos.

Consuma productos lácteos de bajo contenido graso.

Reduzca el consumo de sal.

Modere o suprima el azúcar y sus derivados.

Lea siempre la información nutricional.

SECUENCIA DE CONDUCTA ALIMENTARIA SANA:

Deposite los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado.

Tome conciencia de la masticación entre bocado y bocado.

Interrumpa la ingesta por unos minutos dedicándolos a conversar.

Disminuya la cantidad de alimento por bocado.

Coma una pequeña cantidad de comida por vez.

Coma cualquier alimento con cubierto.

GUÍA PARA COMER EN UN RESTAURANT

Solicite de inmediato un consomé o una bebida light o una ensalada.

Tome ubicación junto a quién le ayudará a comer menos.

Lleve por su cuenta 10 aceitunas o 20 almendras.

Si es cena nocturna siempre pida carnes a la plancha y ensaladas verdes.

En lugar de postre pida fruta natural o un café con sacarina.

...Y QUE PASA CON EL ALCOHOL:

Al beber, hágalo con precaución y siempre acompañado.

El beber alcohol sin haber comido puede ser causal de hipoglicemia.

Limite la ingesta de alcohol a 1 o 2 tragos.

Un trago equivale a: 350 cc de cerveza, (1 lata), 140 cc de vino, 50 cc de licor destilado. C/u tiene 15 gramos de alcohol y 80 Kcalorías.

Si va a beber, debe incluir alimentos que contengan Hidratos de Carbono a lo largo de la ingesta de alcohol.

Chequé sus niveles de glicemia cuando beba alcohol.

Evaluación Nutricional

Nombre:

Fecha:

Peso:

Talla:

IMC:

Peso ideal:

Actividad Física:

Circunferencia de Cintura

Clasificación Nutricional: **E N SP O**

Autora: MSc. Nutricionista María Virginia Riesco.
Información Actualizada a Marzo 2007

Gentileza de:

