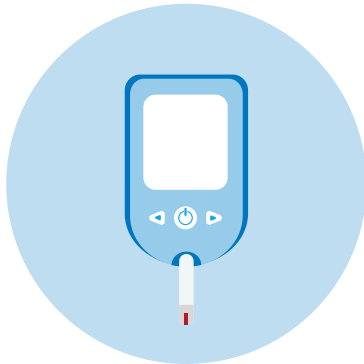


Viviendo con Diabetes



JPS Health Network
Patient Education

Notas



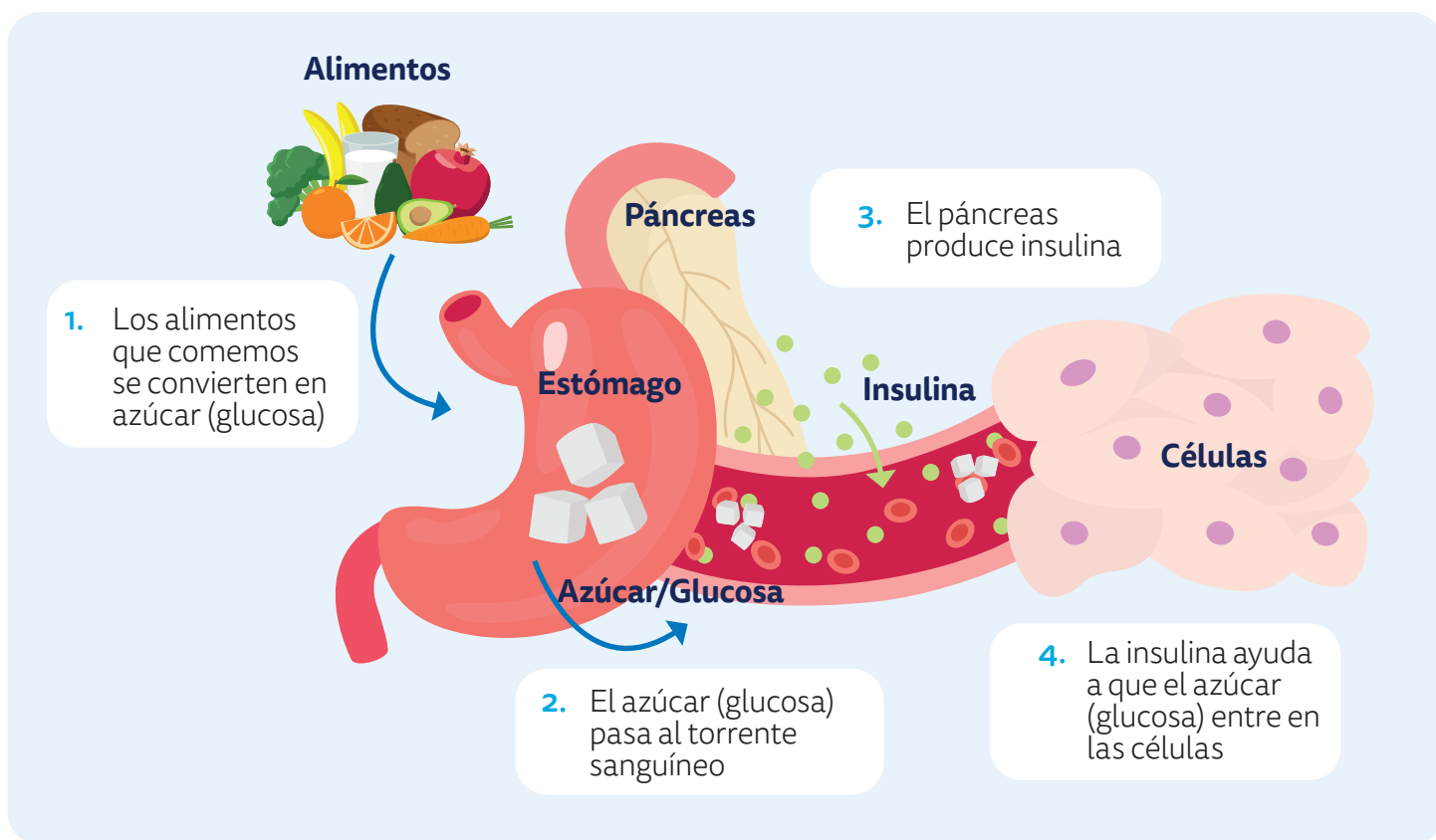
Si tiene prediabetes o diabetes, puede controlar su condición al:

- Comer de manera saludable
- Tomar sus medicamentos
- Aumentar su actividad física
- Trabajar en conjunto con su proveedor(a) de atención médica

La diabetes ocurre cuando:

- El páncreas no puede producir insulina
- El páncreas no produce suficiente insulina o
- La insulina no funciona correctamente

Cómo utiliza el cuerpo los alimentos:



Prediabetes:

- Significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal
- Aumentar la actividad física y elegir alimentos saludables puede ayudar a reducir sus niveles de azúcar en la sangre

Diabetes Gestacional:

- Significa que tiene niveles altos de azúcar en la sangre durante el embarazo

Diabetes Tipo 1:

- Puede presentarse a cualquier edad
- Ocurre cuando el páncreas no puede producir insulina
- Las personas con diabetes tipo 1 necesitan aplicarse insulina todos los días

Diabetes Tipo 2:

- El cuerpo no produce suficiente insulina
- O la insulina que produce no puede utilizarse adecuadamente



Las personas con diabetes pueden tener o sentir:

- Hormigueo o ardor en las manos o los pies
- Infecciones frecuentes
- Cortaduras que tardan en sanar
- Visión borrosa
- Pérdida de peso
- Picazón en la piel
- Hambre
- Sed
- Cansancio

Factores de riesgo para la diabetes



- Fumar
- Exceso de grasa corporal
- Falta de actividad física
- Colesterol alto
- Presión arterial alta
- Antecedentes familiares de niveles altos de azúcar en la sangre
- Niveles altos de azúcar en la sangre durante el embarazo
- Mujeres con el síndrome de ovario poliquístico
- Ciertos grupos étnicos (los indígenas americanos, los latino-hispanos y los afroamericanos tienen tasas más altas)

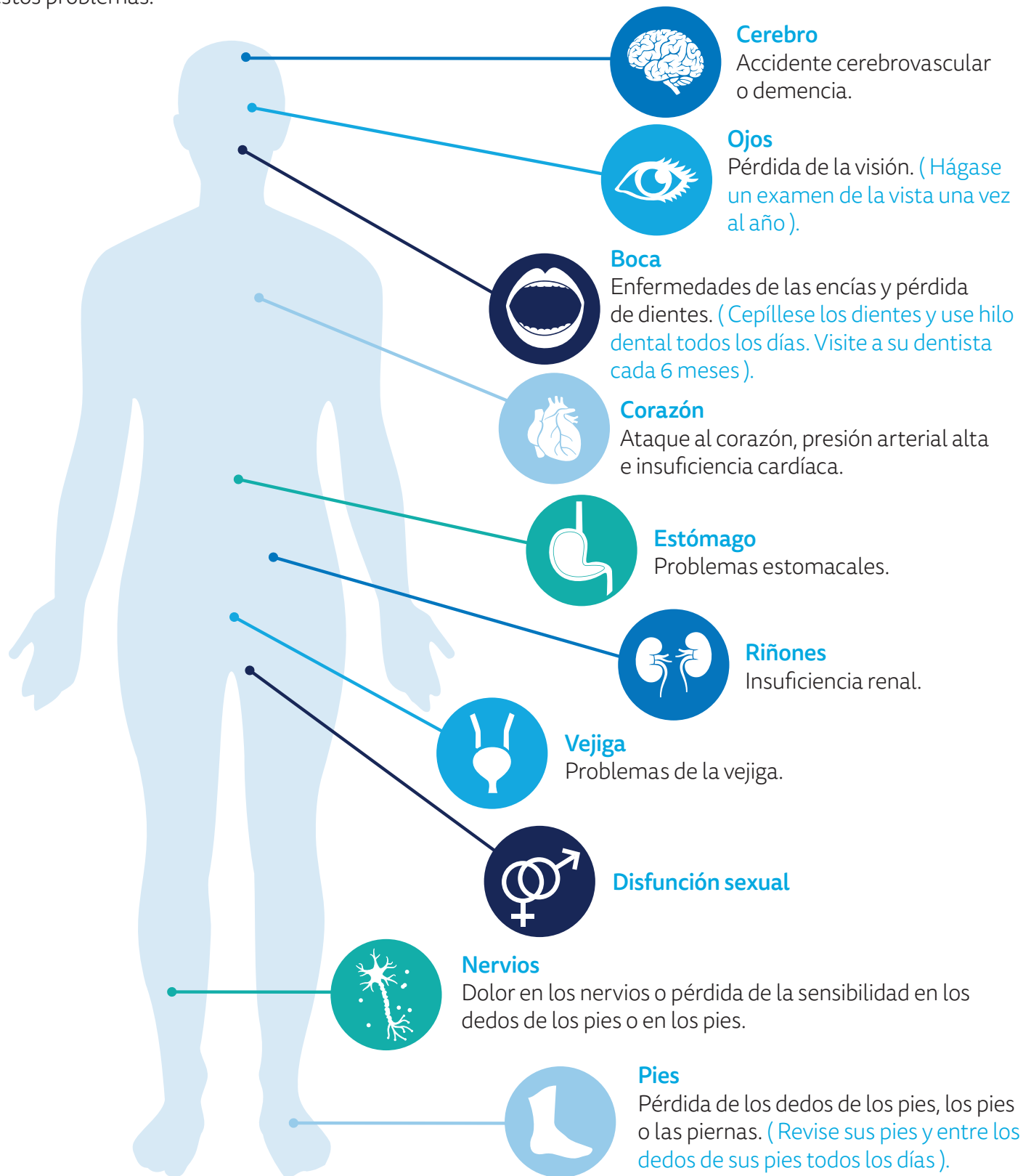
Para reducir el riesgo:

1. Manténgase físicamente activo(a)
2. Siga un plan de alimentación saludable
3. Mantenga un peso saludable
4. Acuda a sus chequeos médicos de rutina

El nivel alto de azúcar en la sangre causa problemas



Tomar decisiones saludables sobre su alimentación, mantenerse físicamente activo(a), tomar sus medicamentos y acudir a las consultas con su proveedor(a) de atención médica puede ayudar a reducir estos problemas.



Prueba de azúcar (glucosa) en la sangre



Cómo revisar su nivel de azúcar en la sangre:

Nivel de azúcar en la sangre antes de comer:

- La prueba de azúcar en ayunas significa no comer ni beber nada durante al menos 8 horas
- Esta prueba mide su nivel de azúcar en la sangre antes de comer
- El nivel recomendado es entre 80 y 130 mg/dL

Nivel de azúcar en la sangre después de comer:

- Revise su nivel de azúcar en la sangre entre 1 y 2 horas después de comer
- Este nivel debe ser menor de 180 mg/dL

Otros momentos en los que debe revisar su nivel de azúcar en la sangre:

- Antes de conducir
- Al despertar
- Antes de acostarse
- Antes de aplicarse la insulina
- Antes de su caminata diaria
- Cuando no se sienta bien



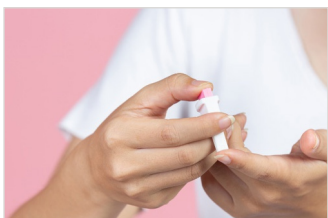
Prueba de azúcar (glucosa) en la sangre



1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Séquese bien las manos.



2. Saque una tira reactiva del envase. Inserte la tira en el puerto (entrada) del medidor con los contactos negros o metálicos hacia arriba. El medidor se encenderá.



3. Píñese un lado de la yema del dedo. Evite usar el pulgar y el dedo meñique.



4. Con la tira aún colocada en el medidor, toque con la punta de la tira la gota de sangre. Deje que la sangre sea absorbida por la tira. Retire la tira de la gota de sangre inmediatamente después de que el medidor emita un sonido y aparezcan líneas en la pantalla. Luego se mostrará el resultado de su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

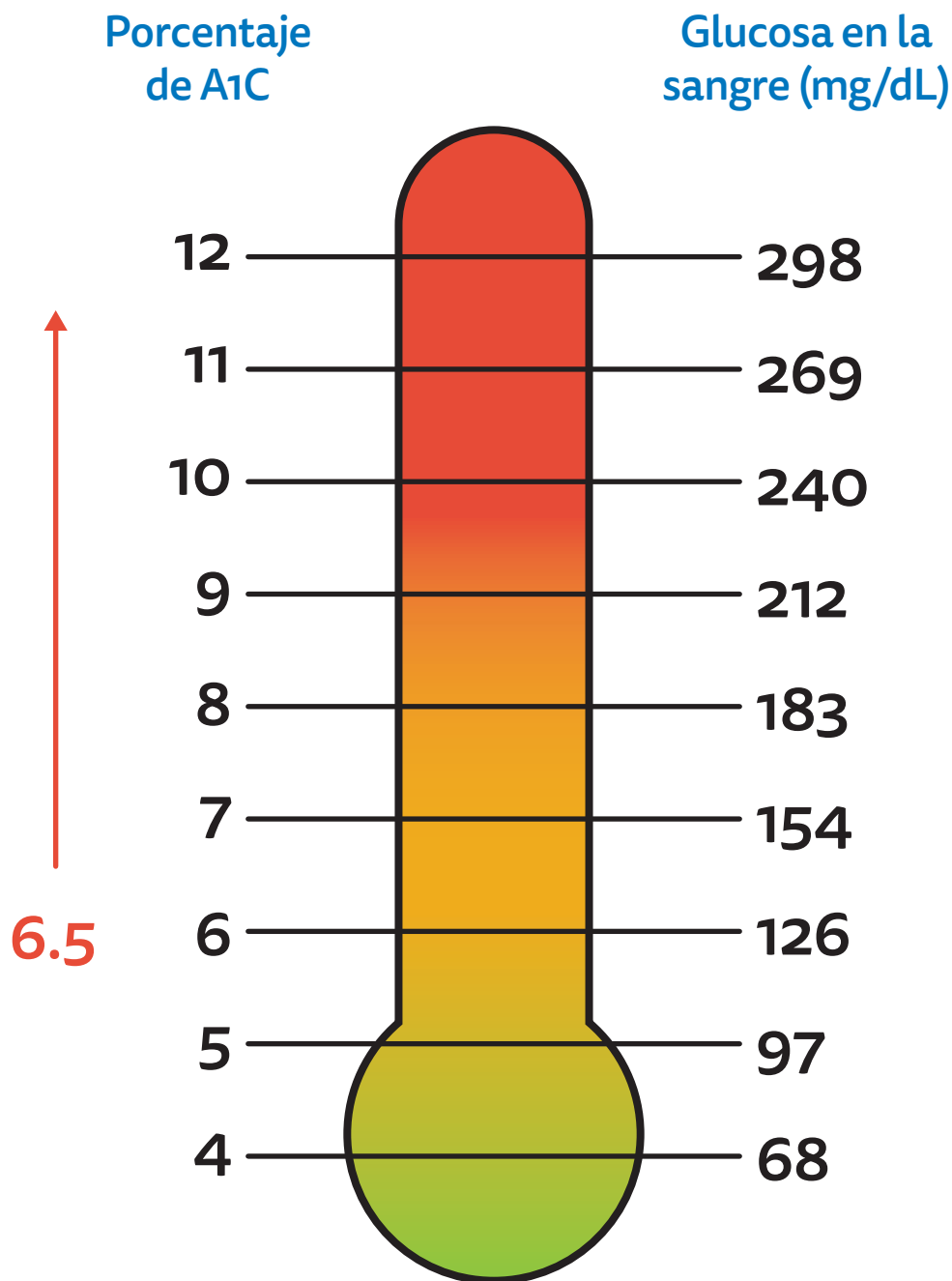


5. Retire la tira reactiva del medidor y deséchela en la basura.



6. Coloque las lancetas usadas en un recipiente de plástico grueso con tapa de rosca. Puede usar una botella vacía de blanqueador (cloro) o de detergente para ropa. Cuando el recipiente esté lleno, escriba "OBJETOS PUNZOCORTANTES" en el envase y deséchelo en la basura.

A1C – Promedio de azúcar (glucosa) en la sangre durante los últimos 3 meses

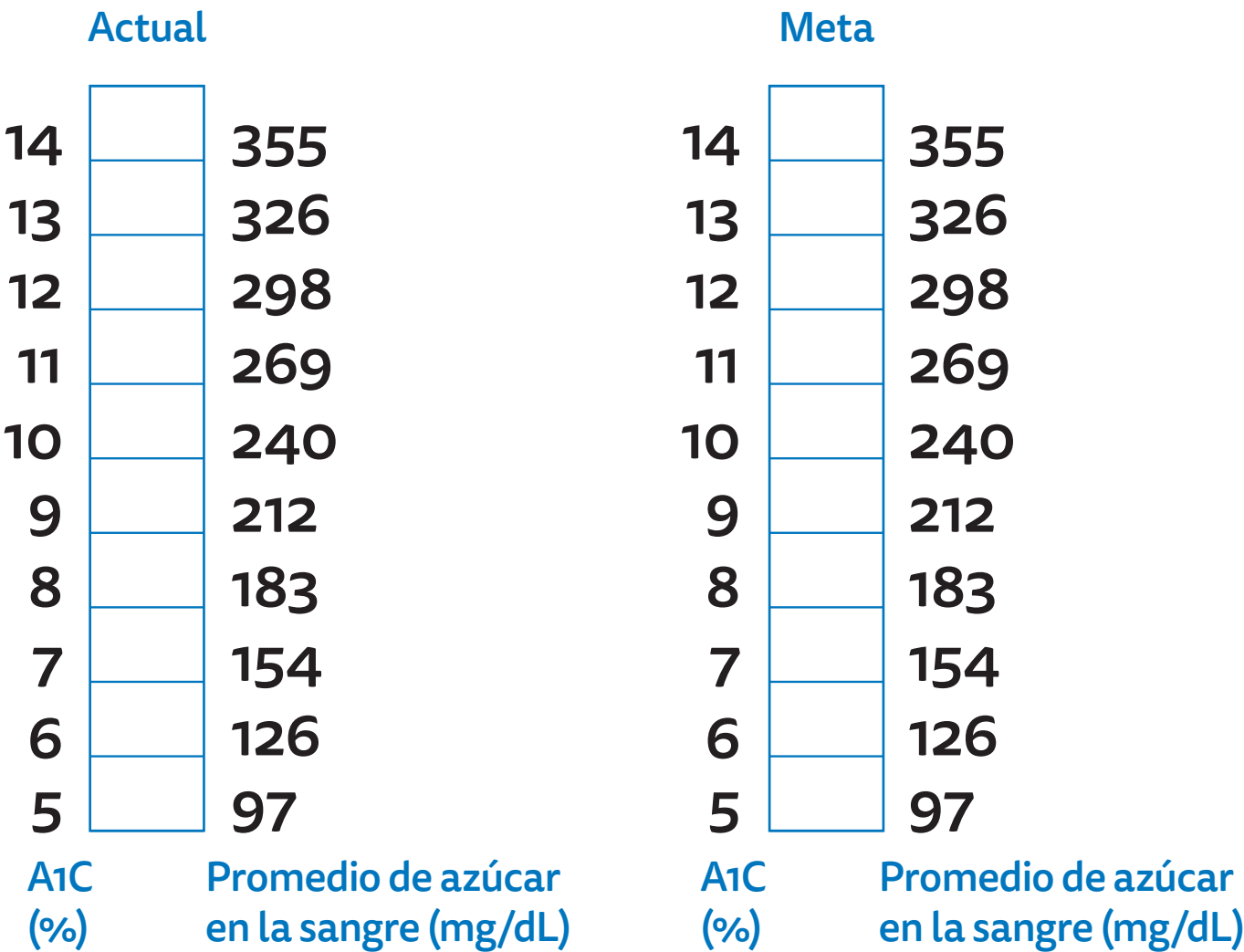


Sus metas de A1C



- La primera barra representa su nivel actual de A1C
- Coloree la primera imagen hasta donde se encuentra su nivel de A1C
- Observe en qué nivel se encuentra su azúcar en la sangre la mayor parte del tiempo
- La segunda barra representa su meta
- Marque su meta y observe en qué nivel se encontrará su azúcar en la sangre

Fecha: _____



Mi meta de A1C es: _____

Hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre)



Cuando su nivel de azúcar en sangre sea mayor de 180 mg/dL, usted puede tener o sentir:

Mucha sed



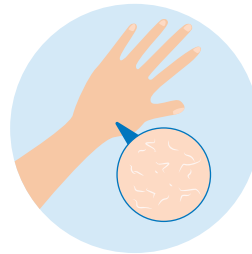
Orinar con frecuencia



Visión borrosa



Piel seca



Dolor de cabeza



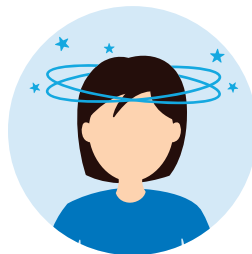
Debilidad



Malestar estomacal



Mareo



Cansancio



Hormigueo



Si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 180 mg/dL, pregúntese:

- ¿Tomé mi medicamento?
- ¿Tengo un resfriado o gripe?
- ¿Estoy tomando algún medicamento que pueda aumentar mi nivel de azúcar en la sangre?

Infórmele a su proveedor(a) de atención médica si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 200 mg/dL durante más de 3 días.

Haga lo siguiente para bajar su nivel de azúcar en la sangre:

1. Beba una taza de agua o una taza de una bebida sin azúcar cada hora
2. Revise nuevamente su nivel de azúcar en la sangre cada hora
3. Aumente su actividad física:
 - Camine todos los días
 - Haga ejercicios en silla

Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)



Cuando su nivel de azúcar en la sangre es menor de 70 mg/dL, usted puede tener o sentir:



Si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 70 mg/dL:

Paso 1:

Elija una de las siguientes opciones:

1. ½ taza de jugo de fruta
2. 1 cucharada de miel o azúcar
3. De 3 a 4 tabletas de glucosa o caramelos duros

Evite la mantequilla de cacahuete (maní) o las barras de chocolate. Estos alimentos no elevarán su nivel de azúcar en la sangre con la rapidez necesaria.

Paso 2:

1. Espere 15 minutos y vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre
2. Si todavía es menor de 70 mg/dL, vuelva al Paso 1. Revise nuevamente su nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos
3. Cuando su nivel de azúcar en la sangre esté entre 80 y 130 mg/dL, coma un refrigerio pequeño
 - Queso con galletas saladas
 - ½ sándwich

Puede prevenir un nivel bajo de azúcar en la sangre si:

- No se salta las comidas
- Toma sus medicamentos según las indicaciones
- Revisa su nivel de azúcar en la sangre según las indicaciones de su proveedor(a)

¡Un nivel bajo de azúcar en la sangre sin tratamiento puede ser peligroso! Enséñeles a sus familiares y amigos a llamar al 911 si usted está dormido(a) y no pueden despertarlo(a).

- Su proveedor(a) de atención médica elegirá el medicamento que sea más adecuado para usted
- Los medicamentos pueden causar efectos secundarios:
 - Hable con su proveedor(a) de atención médica
 - No deje de tomar su medicamento sin antes hablar con su proveedor(a) de atención médica
 - Solicite un resurtido de su medicamento antes de que se le termine
- Elegir alimentos saludables y mantenerse físicamente activo(a) puede ayudar a que su medicamento funcione mejor
- Tome su medicamento a la misma hora todos los días, incluso si se siente mejor
- Programe alarmas para recordarle cuándo debe tomar su medicamento
- Use un pastillero con compartimentos para a.m. y p.m. para llevar un mejor control de sus medicamentos
- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma a sus consultas médicas



Mis medicamentos



Nombre del medicamento	¿Por qué lo tomo?	Dosis	¿Cuándo debo tomarlo?	Notas

Incluya también las vitaminas, los medicamentos de venta libre y los productos herbales que utilice.

¿Preguntas?

¿Todas las personas con niveles altos de azúcar en la sangre necesitan insulina?

- No. Algunas personas pueden controlar su nivel de azúcar en la sangre con una alimentación saludable y manteniéndose físicamente activas
- Otras pueden necesitar comer saludablemente, aumentar su actividad física y tomar medicamentos

Si tengo diabetes tipo 2 y empiezo a usar insulina, ¿eso significa que ahora tengo diabetes tipo 1?

- No

¿La insulina hace que todas las personas aumenten de peso?

- No
- Coma de manera saludable, controle la cantidad de carbohidratos que consume y manténgase físicamente activo(a)

Pídale a su proveedor(a) de atención médica que le programe una cita con un(a) dietista para recibir orientación personalizada.

¿Qué significa que una insulina está “abierta”?

- La insulina está “abierta” una vez que se retira la tapa

¿Dónde debo guardar la insulina abierta?

- Guárdela en un lugar limpio y fresco, a temperatura ambiente

¿Dónde debo guardar la insulina que aún no he usado?

- Guárdela en el refrigerador
- Puede usarla hasta la fecha de vencimiento

¿Dónde puedo inyectarme la insulina?

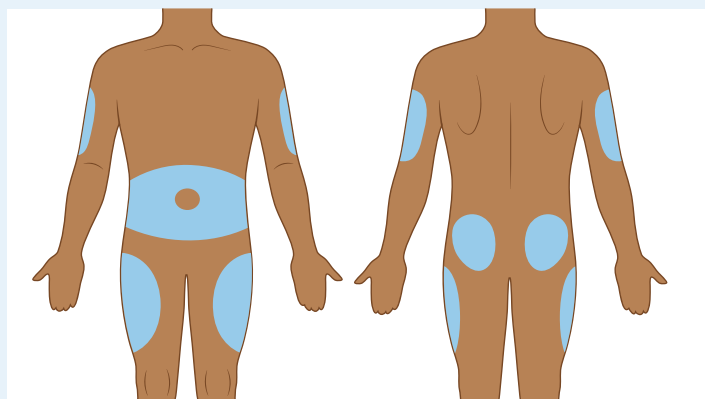
Sitios para aplicar la inyección de insulina:

- Abdomen
- Muslos
- Glúteos
- Parte posterior de los brazos

Evite inyectarse en el ombligo o sobre cicatrices.

Consejos:

- No reutilice las agujas
- No doble la aguja ni vuelva a colocarle la tapa
- Coloque las agujas usadas en un recipiente de plástico grueso con tapa de rosca



Cómo preparar y aplicar una inyección de insulina



Es importante saber cómo preparar y aplicar la insulina para administrarse la dosis correcta de manera rápida y con confianza. Necesitará:

- Toallitas con alcohol
- Jeringa para insulina
- Frasco de insulina



1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.



2. Si la insulina está turbia, haga rodar suavemente el frasco entre las palmas de las manos hasta que el contenido quede uniforme.



3. Limpie la parte superior del frasco de insulina con la toallita con alcohol.



4. Jale el émbolo para introducir aire en la jeringa. Si va a aplicar 10 unidades de insulina, introduzca 10 unidades de aire.



5. Inserte la aguja en la parte superior del frasco de insulina. Luego, empuje el aire hacia el interior del frasco.



6. Voltee el frasco de insulina y la jeringa hacia abajo. Jale lentamente el émbolo para llenar la jeringa con la insulina.



7. Asegúrese de tener la cantidad correcta de unidades y de que no haya burbujas de aire.



8. Limpie la piel con una toallita con alcohol. Deje que el alcohol se seque antes de aplicar la insulina.



9. Sostenga la jeringa como si fuera un dardo. Pellizque suavemente la piel e inyecte la insulina. Cuente hasta 5 y luego retire la aguja de la piel.

Plumas de insulina



Una pluma de insulina es una forma sencilla de aplicarse una inyección de insulina. Las plumas ya contienen la insulina y están listas para usarse. Necesitará una aguja nueva cada vez que la utilice. Deseche la pluma cuando esté vacía o haya vencido. La pluma puede mantenerse a temperatura ambiente. La insulina no debe calentarse demasiado, congelarse ni exponerse a la luz directa del sol. Guarde las plumas sin usar en el refrigerador.



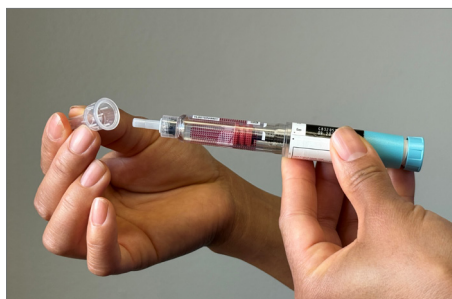
Pluma de insulina.



**Pluma de insulina con
aguja independiente.**



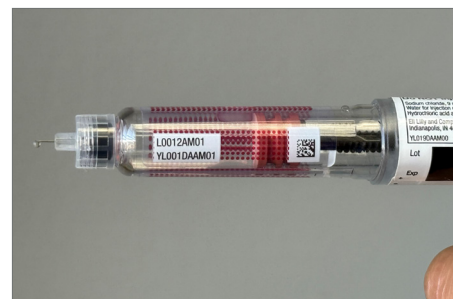
1. Retire el sello protector de la aguja para la pluma de insulina y enrosque la aguja en la pluma.



2. Retire la tapa exterior de la aguja.



3. Retire la tapa interior de la aguja.



4. Prepare la pluma aplicando 2 unidades y presione el botón.



5. Seleccione en la pluma la dosis correcta de insulina en unidades.



6. Limpie la piel con una toallita con alcohol. Deje que el alcohol se seque antes de aplicar la insulina.



7. Mientras aplica la insulina, cuente lentamente hasta 10 antes de retirar la aguja. Esto es importante para asegurarse de recibir la dosis completa de insulina.

Reglas para los días de enfermedad



Estar enfermo(a) puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre

Regla #1: Revise y registre su nivel de azúcar en la sangre

- Revise su nivel de azúcar en la sangre cada 2 a 4 horas
- Si tiene diabetes tipo 1, revise sus cetonas cada 4 horas

Regla #2: Tome sus medicamentos

- No omita ninguna dosis de su insulina de acción prolongada
- Omita la insulina para las comidas si no está comiendo

Regla #3: Revise si tiene fiebre

- Tómese la temperatura cada 4 horas
- La fiebre puede causar pérdida de líquidos y ser un signo de infección

Regla #4: Beba abundantes líquidos

- Mientras esté despierto(a), beba de 8 a 10 onzas de líquidos sin azúcar (agua, té o caldo) cada hora
- Si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 70 mg/dL, tome ½ taza de jugo de fruta o refresco regular
- Espere 15 minutos y vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre
- Si su nivel de azúcar sigue bajo y usted está tomando líquidos regulares con azúcar, revíselo cada 1 a 2 horas

Regla #5: Consuma comidas regulares

- Trate de comer de manera regular. Su cuerpo necesita alimentos para obtener energía
- Procure comer un tazón de cereal, sopa, galletas saladas, frutas, pan tostado o gelatina
- Si usted no puede comer una comida ligera, intente consumir uno de los siguientes alimentos cada 1 a 2 horas:
 - ½ taza de jugo de fruta o refresco regular
 - ½ de taza de helado de frutas
 - Paletas de hielo regulares
 - 6 galletas saladas

Busque ayuda

Pídale a alguien que lo(a) lleve al Centro de Cuidado Urgente si usted:

- No ha orinado durante 6 a 8 horas
- Ha estado enfermo por más de 2 días
- Ha estado vomitando durante 6 horas
- Su nivel de azúcar en la sangre permanece por encima de 250 mg/dL durante más de 4 horas
- Tiene fiebre por más de 2 días
- Su temperatura es mayor de 101 °F

Centro de Cuidado Urgente

1500 S. Main Street, Fort Worth, TX 76104
Lunes a viernes: 7 a.m. a 10 p.m.
Sábados y domingos: 7 a.m. a 7 p.m.

Pídale a alguien que lo(a) lleve al Departamento de Emergencias si usted:

- Respira rápidamente incluso cuando está en reposo
- Tiene niveles moderados o altos de cetonas
- Tiene mucha hambre o mucha sed
- Su nivel de azúcar en la sangre es de 500 mg/dL o más
- Se siente confundido(a)
- Se siente extremadamente cansado(a)

Departamento de Emergencias

1575 S. Main Street, Fort Worth, TX 76104
Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana
817-702-8828

Formas de comunicarse con su proveedor(a) de atención médica

- Mensajes a través de MyChart
- Línea de Asesoría de Enfermería de JPS las 24 horas: 817-702-1100

Registro de los niveles de azúcar en la sangre durante la enfermedad

Hora	Nivel de azúcar en la sangre (mg/dL)	Notas

Registro de cetonas (para personas con diabetes tipo 1)

Hora	Nivel de cetonas	Notas

Registro de medicamentos

Nombre	Cantidad	Hora	Notas

Registro de líquidos

Hora	Sin azúcar o regular	Cantidad	Notas

Registro de los niveles de azúcar en la sangre

[illegible]

¿Por qué es tan importante cuidar mis pies?



Un nivel alto de azúcar en la sangre reduce el flujo de sangre hacia los pies:

- Es posible que no sienta dolor en los pies
- Puede tener una cortada pequeña o una llaga y no sentirla
- Esto aumenta el riesgo de:
 - Lesiones
 - Infecciones
 - Que sea necesario amputar los dedos de los pies, los pies o las piernas

¿Cómo debo cuidar mis pies



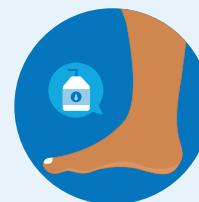
Lávese los pies

Todos los días con agua tibia y jabón



Séquese bien los pies

Especialmente entre los dedos



Mantenga su piel suave

Aplique loción en la parte superior y la planta de sus pies, pero no entre los dedos



Revise sus pies todos los días

Busque cortadas, ampollas, enrojecimiento o hinchazón



Córtese las uñas de sus pies

- Córtelas en línea recta
- No corte las cutículas
- Use una lima para suavizar los bordes
- Pida ayuda si tiene dificultad para ver



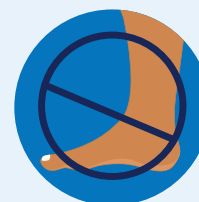
Use zapatos y calcetines limpios que le queden bien



Mantenga sus pies limpios y secos



No use sandalias tipo chancas



No camine descalzo(a)

Consulte a su proveedor(a) de atención médica si presenta

- Uñas encarnadas
- Piel seca o agrietada
- Uñas gruesas y amarillas
- Una llaga que no cicatriza
- Hormigueo, ardor o dolor
- Pérdida de sensibilidad en los pies
- Examen anual de los pies

La diabetes y su estado de ánimo



Cada día debe controlar su nivel de azúcar en la sangre al:

- Mantenerse físicamente activo(a)
- Elegir alimentos saludables
- Revisar regularmente su nivel de azúcar en la sangre
- Tomar sus medicamentos según las indicaciones

A veces, las personas sienten que la diabetes es demasiado difícil de manejar. La diabetes aumenta el riesgo de presentar depresión.

La mente y el cuerpo trabajan en equipo. Cuando uno mejora, el otro también suele mejorar

Para obtener ayuda con su salud mental, el estrés, el consumo de drogas o alcohol:

■ Llame o envíe un mensaje de texto al 988

- Es un servicio gratuito y confidencial
- Ofrece atención en la mayoría de los idiomas
- Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año
- Para chatear en línea, visite 988lifeline.org

■ Llame a la Línea de Asesoría de Enfermería de JPS disponible las 24 horas al 817-702-1100

Cómo manejar el estrés

Controlar el estrés ayuda a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro del rango recomendado

Formas de manejar el estrés:

- Consuma comidas saludables
- Tome sus medicamentos
- Comparta sus preocupaciones con sus familiares y amigos
- Hable con su proveedor(a) de atención médica
- Practique yoga
- Baile al ritmo de su canción favorita
- Dé un paseo de 15 minutos
- Mantenga el sentido del humor; reír con frecuencia ayuda a reducir el estrés
- Inhale por la nariz durante 4 segundos y exhale por la boca durante 8 segundos

¿Tiene alguna duda?



¿Existe una cura para la diabetes?

- No, pero puede controlarse mediante:
 - Una alimentación saludable
 - Mantenerse físicamente activo(a)
 - Tomarse los medicamentos según las indicaciones

¿Cuándo debo revisar mi nivel de azúcar en la sangre?

- Cuando su proveedor(a) de atención médica se lo indique
- Cada mañana antes de comer o beber
- Cuando no se sienta bien

¿Por qué debo sacar solo una tira reactiva a la vez y cerrar el envase?

- La exposición a la luz o a la humedad puede afectar la precisión de las tiras reactivas

¿Cuáles deben ser mis niveles de azúcar en la sangre?

- Antes de la primera comida o bebida del día, su nivel de azúcar en la sangre debe estar entre 80 y 130 mg/dL
- Dos horas después de comer, su nivel de azúcar en la sangre debe ser de 180 mg/dL o menos

¿Qué puede hacer que aumente mi nivel de azúcar en la sangre?

- Dolor
- Estrés
- Cirugía
- Estar enfermo(a)
- Falta de sueño
- No beber suficiente agua
- No tomar sus medicamentos
- Algunos medicamentos, como los esteroides y los jarabes para la tos

¿Qué análisis de sangre necesitaré?

- Prueba de A1C, perfil de lípidos y biometría hemática completa (CBC)

¿Qué medicamentos de venta libre son una mejor opción?

- Jarabe para la tos sin azúcar
- Pastillas para la tos sin azúcar

Pregúntele a su proveedor(a) de atención médica sobre:

- Qué hacer si está embarazada y tiene niveles altos de azúcar en la sangre
- Si desea hacer ayuno
- Su meta de A1C
- Cómo ajustar la insulina durante los días de enfermedad

¿Qué debo hacer si olvido tomar mi medicamento?

- Si ya casi es la hora de la siguiente dosis, tome la dosis programada
- Si se trata de pastillas, tómelas tan pronto como lo recuerde
- Si usa insulina, asegúrese de revisar su nivel de azúcar en la sangre
 - **¡No tome una dosis doble de su medicamento!**

Más consejos:

- Mantenga una actitud positiva
- No se juzgue a sí mismo(a)
- Haga un pequeño cambio a la vez

¿Dónde puedo obtener más información?

- Llame al 817-702-7300
- Envíe un correo electrónico a: CHPatientEducation@jpshealth.org
- O puede usar el Código QR



Notas



Alimentación Saludable y Ejercicio



JPS Health Network
Patient Education

Notas



Mantenerse físicamente activo(a) ayuda a reducir:

- El estrés
- El peso corporal
- El nivel de azúcar en la sangre
- La presión arterial
- El riesgo de enfermedades del corazón

Moverse más fortalece los huesos y los músculos

#1 Empiece por:

- Pensar en actividades que le gusten
- Planificar su actividad física

#2 Fíjese metas:

- Elija una actividad, como caminar
- Empezar poco a poco; intente caminar 15 minutos al día durante 7 días
- Agregue 5 minutos a su caminata cada día
- ¡Al final de la semana habrá creado un hábito saludable!

#3 Algunas ideas:

Ejercicios en interiores

- Bailar
- Hacer las tareas del hogar
- Saltos de tijera (abriendo y cerrando los brazos y piernas)
- Subir escaleras

Actividades al aire libre

- Andar en bicicleta
- Caminar
- Trabajar en el jardín
- Nadar

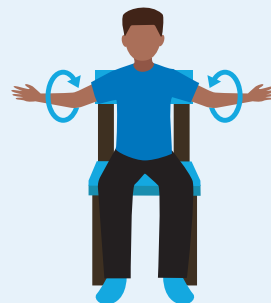
¡También puede combinar actividades! Haga las tres para completar 30 minutos:

- Ejercicios en una silla durante 10 minutos
- Caminar durante 10 minutos
- Bailar durante 10 minutos

Ejercicios en una silla:



Alcances con las manos



Círculos con los brazos



Estiramiento lateral



Marchar en el mismo lugar



Círculos con los tobillos



Llevar las rodillas hacia el pecho

- Haga ejercicio de 1 a 2 horas después de comer
- Estírese durante 10 minutos antes y después de hacer ejercicio
- Use zapatos con buen soporte y calcetines que le queden bien
- Deténgase de inmediato si siente mareo, dolor o dificultad para respirar
- Use una identificación médica cuando esté fuera de casa
- Informe a alguien cuál es su plan: dónde estará, cuándo irá y cuánto tiempo estará fuera
- Revise su nivel de azúcar en la sangre antes de comenzar. Si es menor de 100 mg/dL, coma un refrigerio pequeño
- Lleve consigo una fuente de azúcar de acción rápida, como tabletas de glucosa, en caso de que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado

Consejos para personas con diabetes tipo 1:

- No haga ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 250 mg/dL y tiene cetonas
 - Si su nivel de azúcar en la sangre es de 250 mg/dL y no tiene cetonas, comience a hacer ejercicio y vuelva a revisar su nivel de azúcar 5 a 10 minutos después de empezar
- Continúe haciendo ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre está bajando
- Deténgase si su nivel de azúcar en la sangre no está bajando

Consejos para personas con diabetes tipo 2:

- No haga ejercicio si su nivel de azúcar en la sangre es de 400 mg/dL o más

El método del plato



Alimentación saludable para la diabetes y para toda la vida

Su cuerpo utiliza los carbohidratos como fuente de energía. Los carbohidratos se encuentran en:

- Frutas
- Granos
- Verduras con almidón
- Algunos productos lácteos

Consumir demasiados carbohidratos al mismo tiempo puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre.



Agua o una bebida
sin calorías

Consejo:

- Use un plato para la comida de 9 pulgadas

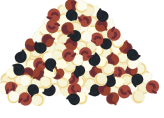
Conteo de carbohidratos



En cada comida puede consumir:

- 3 a 4 porciones de carbohidratos = 45 a 60 gramos
- 1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos
- Recuerde: ¡el equilibrio es la clave!

Carbohidratos integrales (la mejor opción)

Arroz integral ($\frac{1}{3}$ de taza) 	Quinua ($\frac{1}{2}$ taza) 	Cebada (1 taza) 	Avena ($\frac{1}{2}$ taza) (avena cortada, tradicional o en hojuelas, no instantánea) 
Pan integral (1 rebanada) 	Pasta integral ($\frac{1}{3}$ de taza) 	Pasta de trigo integral ($\frac{1}{3}$ de taza) 	Palomitas de maíz (3 tazas) (sin mantequilla) 
Frijoles negros ($\frac{1}{2}$ taza) 	Lentejas ($\frac{1}{2}$ taza) 	Frijoles rojos ($\frac{1}{2}$ taza) 	Garbanzos ($\frac{1}{2}$ taz) 

Carbohidratos procesados = aumentan el azúcar en la sangre de forma rápida

(evítelos cuando sea posible)

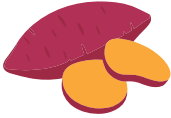
- 1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos
- Recuerde: ¡el equilibrio es la clave!

Pan blanco (1 rebanada) 	Arroz blanco ($\frac{1}{3}$ de taza) 	Pasta blanca ($\frac{1}{3}$ de taza) 	Pasteles y galletas (1 porción pequeña) 
Dulces (3 a 4 piezas) 	Dona (1 pequeña) 	Cereales azucarados ($\frac{3}{4}$ de taza) 	Papas fritas (10 a 12 piezas) 
Galletas saladas (3 a 4 piezas) 	Panqueque (1 mediano) 	Waffles (1 pequeño) 	Tortilla de harina (1 tortilla de 6 pulgadas) 

Verduras con almidón

- Las verduras con almidón son carbohidratos
- Consúmalas en cantidades pequeñas

Algunos ejemplos:

Papa (1 pequeña) 	Camote (1 pequeña) 	Elote (1 mazorca de 6 pulgadas) 	Calabaza de invierno (1 taza) 
Yuca (1 taza) 	Fruta del pan (1 taza) 	Calabaza (1 taza) 	Frijoles (½ taza) 
Papa dulce (1 pequeño) 	Chirivía (½ taza) 	Plátano macho (½ pieza) 	Garbanzos (½ taza) 

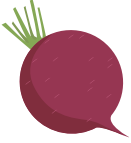
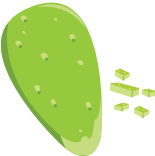
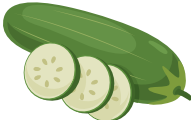
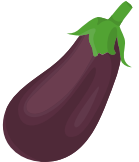
Verduras sin almidón



Las verduras sin almidón son una excelente fuente de fibra

La fibra ayuda a:

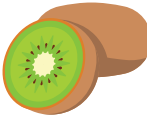
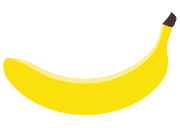
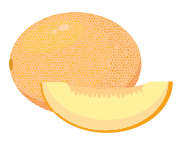
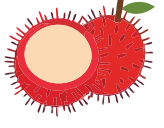
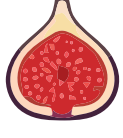
- Aliviar el estreñimiento
- Controlar el nivel de azúcar en la sangre
- Sentirse satisfecho por más tiempo
- Reducir el colesterol

Alcachofa 	Espárragos 	Pimientos 	Betabel 	Ejotes (verdes o amarillos) 
Derminados de frijol 	Brócoli 	Coles de Bruselas 	Repollo 	Nopal 
Zanahorias 	Coliflor 	Apio 	Cilantro 	Pepino 
Berenjena 	Ajo 	Lechuga 	Puerros 	Champiñones 
Okra 	Cebolla 	Pimientos 	Verduras para ensalada 	Espinacas 
Vainas de chícharo 	Calabacita de verano 	Tomatillos 	Tomate 	Nabos 

Consúmalas en cantidades pequeñas

- 1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos
- Recuerde que las frutas contienen azúcar natural y pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre
- Prefiera frutas frescas. Evite las frutas deshidratadas

Algunos ejemplos:

Sandía (1 taza) 	Kiwi (1 grande) 	Guayaba (1 pequeña) 	Fresas (1 taza) 	Papaya (1 taza) 
Plátano (½ pieza) 	Naranja (1 pequeña) 	Melón (1 taza) 	Mango (½ pieza) 	Lichis (5 - 6 piezas) 
Uvas (1 taza) 	Pitahaya (1 pequeña) 	Manzana (1 pequeña) 	Moras (1 taza) 	Carambola (1 mediana) 
Granada (½ taza) 	Durazno (1 pequeño) 	Toronja (½ pieza) 	Higos (3 a 4 piezas) 	Mandarina (1 pequeña) 

Proteínas y productos lácteos



Proteínas:

- Una porción típica de proteína es de 2 a 3 onzas por comida

Pollo 	Pavo 	Atún 	Pescado 
Cerdo 	Cordero 	Carne de venado 	Carne de res 
Mantequilla de cacahuete (2 cucharadas) 	Nueces ($\frac{1}{3}$ de taza) 	1 Huevo 	Queso bajo en grasa y queso cottage 

Productos lácteos:

Mozzarella Cheese (1 onza) 	Yogur griego bajo en grasa (6 onzas) 	Crema agria baja en grasa (2 cucharadas) 	Queso ricota ($\frac{1}{2}$ taza) 
Leche descremada o al 1 % (1 taza) 	Queso cottage bajo en grasa ($\frac{1}{2}$ taza) 	Queso suizo (1 onza) 	

Bebidas y alimentos libres



Elija estas bebidas:

Agua 	Agua gaseosa 	Té sin azúcar 	Café negro 
Gatorade Zero 	Crystal Light 	Agua con limón 	Refrescos sin azúcar 

Evite estas bebidas:

Refrescos regulares 	Bebidas energéticas 	Batidos de fruta 	Jugos 
--	--	---	--

Alimentos libres:

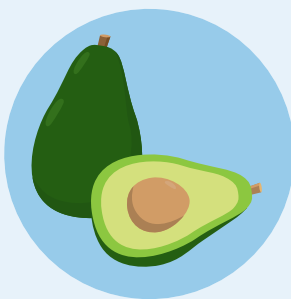
Hierbas y especias 	Limones o limas 	Salsa picante 	Mostaza 
---	--	--	--

Es importante elegir el tipo correcto de grasa.

Elija con mayor frecuencia estas grasas:

Grasas monoinsaturadas (saludables para el corazón):

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Aguacate.
- Aceite de aguacate
- Cacahuates
- Aceite de cacahuete
- Mantequilla de cacahuete



Grasas poliinsaturadas (grasas saludables):

- Aceite de maíz
- Margarina
- Mayonesa
- Aceite de cártamo
- Aceite de soya
- Aceite de girasol
- Aceite vegetal

Consuma menos de estas grasas:

Grasas hidrogenadas o grasas trans (grasas artificiales o poco saludables):

- Manteca vegetal
- Margarina dura

Las grasas saturadas aumentan el colesterol:

- Manteca de cerdo (grasa sólida para cocinar)
- Mantequilla
- Tocino
- Aceite de palma
- Mitad crema y mitad leche (half and half)
- Leche entera
- Aceite de coco
- Queso crema
- Crema para batir
- Grasa de res, pollo y cerdo

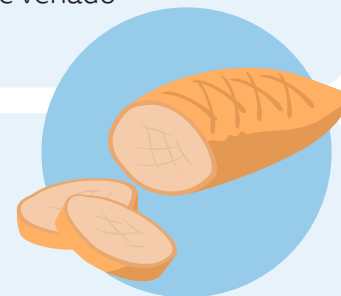


Ejemplos para su lista del supermercado



Opciones de proteínas magras:

- Pechuga de pollo
- Bacalao
- Huevos
- Falda de res (flank steak)
- Platijo
- Eglefino (haddock)
- Fletán (halibut)
- Carne molida de res magra (90 - 95%)
- Mantequilla de cacahuete
- Lomo de cerdo
- Salmón
- Sardinas
- Bistec de sirloin
- Tripas de res
- Atún (enlatado en agua)
- Carne de venado



Opciones de productos lácteos bajos en grasa:

- Queso bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso mozzarella
- Queso ricota sin grasa
- Crema agria sin grasa
- Queso suizo
- Yogur bajo en azúcar o sin azúcar

Opciones de grasas y aceites saludables:

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Margarina suave o en envase
- Mayonesa
- Aceite de oliva
- Aceite de cacahuete
- Mantequilla de cacahuete
- Nueces o semillas
- Aceite de cártamo
- Aceite de soya
- Aceite de girasol
- Aceite vegetal

Almidones, granos y legumbres:

- Pan 100% integral
- Frijoles negros
- Arroz integral o de grano entero
- Maíz
- Tortillas de maíz
- Frijoles secos
- Garbanzos
- Sémola de maíz
- Maíz pozolero
- Tortillas de trigo integral bajas en grasa
- Avena
- Chícharos (guisantes)
- Frijoles pintos
- Papas (blancas o camotes)
- Calabaza
- Cereal integral
- Galletas integrales
- Pan pita integral
- Calabaza de invierno



Ejemplos para su lista del supermercado

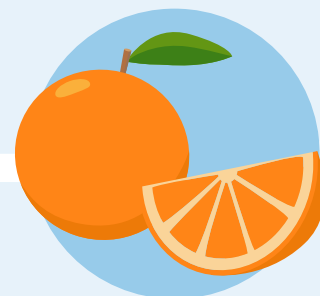


Verduras:

- Todas las verduras de hoja verde
- Espárragos
- Betabel
- Pimientos
- Brócoli
- Repollo (verde o morado)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepinos
- Ejotes
- Berenjena
- Col rizada
- Lechuga
- Champiñones
- Oara
- Cebollas
- Chiles
- Espinacas
- Calabacita de verano
- Tomates
- Calabacín

Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en su jugo natural):

- Manzanas
- Chabacanos
- Plátanos
- Arándanos azules
- Melón
- Cerezas
- Arándanos rojos
- Uvas
- Toronja
- Kiwi
- Limón o lima
- Mangos
- Naranjas
- Duraznos
- Peras
- Piña
- Ciruelas
- Frambuesas
- Fresas
- Sandía



Otros:

- Papas fritas horneadas
- Gelatina sin azúcar
- Mostaza
- Paletas heladas sin azúcar
- Bebidas sin azúcar
- Jarabe sin azúcar

Ejemplo de planificación de comidas

	3 porciones de carbohidratos por comida	4 porciones de carbohidratos por comida
Desayuno	■ Tortilla de huevo con verduras (2 huevos) ■ 2 rebanadas de pan integral (2 porciones de carbohidratos) ■ ¾ de taza de frutos rojos variados (1 porción de carbohidratos)	■ 1 taza de avena cocida (2 porciones de carbohidratos) ■ 1 plátano (2 porciones de carbohidratos) ■ 1 cucharada de mantequilla de cacahuete ■ 1 a 2 huevos cocidos
Almuerzo	■ Sándwich de atún: ● 3 onzas de atún con 1 cucharada de mayonesa ● 2 rebanadas de pan integral (2 porciones de carbohidratos) ● Lechuga y tomate ■ 15 a 17 papas fritas horneadas (1 porción de carbohidratos) ■ Zanahorias y apio con 2 cucharadas de aderezo ranch.	■ Ensalada verde: (elija las verduras de su preferencia) ● Espinacas, col rizada, mezcla de hojas verdes, tomates, zanahorias, pimientos o chiles, cebollas, champiñones, etc. ● 3 onzas de pollo a la parrilla ● ½ taza de frijoles (1 porción de carbohidratos) ■ 1 taza de ensalada de pasta fría (2 porciones de carbohidratos) ■ 1 taza de uvas (1 porción de carbohidratos)
Refrigerio	■ 1 manzana (1 porción de carbohidratos) ■ 1 a 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete	■ 6 a 10 galletas saladas (1 porción de carbohidratos) ■ 1 onza de queso
Cena	■ 3 a 4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla ■ 1 papa horneada pequeña (1 porción de carbohidratos) ● 1 cucharada de mantequilla ● ¼ de taza de queso ■ ½ de taza de arroz blanco o integral (1 porción de carbohidratos) ■ 1 panecillo para la cena (1 porción de carbohidratos) ■ Brócoli asado	■ Tacos: ● 2 tortillas de maíz (2 porciones de carbohidratos) ● Carne de res o pollo a la parrilla ● Lechuga, tomate y cilantro ● ¼ de taza de queso ● 3 cucharadas de crema agria baja en grasa ● 1 cucharada de aguacate ■ ½ de taza de arroz mexicano (1 porción de carbohidratos) ■ 13 totopos (1 porción de carbohidratos) con salsa
Refrigerio	■ Gelatina sin azúcar	■ 1 taza de yogur natural o de vainilla (1 porción de carbohidratos) ■ ¼ de taza de almendras

Ensalada de pasta fría

- 16 onzas de pasta integral tipo rotini o coditos (También puede elegir una pasta baja en carbohidratos o hecha de verduras para reducir aún más los carbohidratos.)
- 1 taza de aderezo italiano tipo vinagreta bajo en grasa
- 1 taza de queso mozzarella en cubos
- 1 pinta de tomates uva, partidos por la mitad
- ½ taza de pimiento verde, picado en cubos
- ½ taza de pimiento naranja, picado en cubos
- ½ taza de pimiento rojo, picado en cubos
- ½ taza de cebolla morada, picada en cubos
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- ½ cucharada de condimento italiano

Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuáguela con agua fría
2. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande. Revuelva bien hasta que estén integrados
3. Refrigere durante al menos 2 horas antes de servir
 - Puede sustituir o agregar cualquier verdura sin almidón para aumentar la fibra y consumir más verduras durante el día
 - Tamaño de la porción: ½ taza = 1 porción de carbohidratos

Consejos para hacer las compras y comer fuera de casa



Consejos para hacer las compras:

- Trate de usar cupones
- Elija las marcas de la tienda
- Lea siempre las etiquetas de los alimentos
- Coma antes de ir al supermercado para evitar compras por impulso
- Haga una lista de compras
- Planifique un menú semanal
- Aproveche los alimentos de temporada
- Revise lo que ya tiene en casa antes de comprar
- Si los productos frescos son muy costosos, compre frutas y verduras congeladas

Consejos para comer fuera de casa:

- Coma despacio y disfrute su comida
- Comparta un platillo para comer una porción más pequeña
- Disfrute su comida sin prisas
- Planifique antes de salir
 - Elija alimentos que se ajusten a su plan de alimentación
 - Pida carnes magras a la parrilla, al horno o asadas
([Quitar la piel ayuda a reducir la cantidad de grasa](#))
- Elija porciones más pequeñas
- Pida las salsas y los aderezos por separado
- Solicite un recipiente para llevar y guarde la mitad de su comida para después

Información nutricional

Tamaño de la porción (5.3 oz) (150g)
Porciones por envase 1

Cantidad por porción

Calorías 100

% Valor diario*

Grasa total 0g **0%**

Grasa saturada 0g **0%**

Grasa trans 0g

Colesterol 5mg **2%**

Sodio 65mg **3%**

Carbohidratos totales 15g **5%**

Fibra alimentaria 5g **20%**

Azúcares 7g

Proteína 12g **24%**

Vitamina C 6% Calcio 15%

Hierro 2%

* Los porcentajes de los Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	30g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra alimentaria		25g	30g

Tamaño de la porción

- Conozca el tamaño de las porciones
- Esto le indica cuántos carbohidratos está consumiendo

Sodio

- Preste atención a la cantidad de sodio en sus alimentos
- Consumir demasiado sodio puede aumentar la presión arterial

Carbohidratos totales

- Los carbohidratos proporcionan energía
- Conozca el número de porciones que consume
- Los azúcares están incluidos dentro del total de carbohidratos

1. ¿Cuál es el tamaño de la porción? _____
2. ¿Cuántas porciones contiene el envase? _____
3. ¿Cuánto sodio contiene? _____
4. ¿Cuál es el contenido total de carbohidratos? _____
5. ¿Cuántas porciones de carbohidratos contiene el producto? _____

Información nutricional			
Tamaño de la porción 1 taza (228g)			
Porciones por envase aproximadamente 2			
Cantidad por porción			
Calorías 250		Calorías provenientes de la grasa 110	
% Valor diario*			
Grasa total 12g		18%	
Grasa saturada 3g		15%	
Grasa trans 3g			
Colesterol 30mg		10%	
Sodio 470mg		23%	
Carbohidratos totales 31g		10%	
Fibra alimentaria 0g		0%	
Azúcares 5g			
Proteína 5g			
Vitamina A		4%	
Vitamina C		2%	
Calcio		20%	
Hierro		4%	
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	80g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra alimentaria		25g	30g

1 porción de carbohidratos = 15 gramos

Gramos totales de carbohidratos	Porciones de carbohidratos
0 - 5	0
6 - 10	½
11 - 20	1
21 - 25	1 ½
26 - 35	2
36 - 40	2 ½
41 - 50	3
51 - 55	3 ½
56 - 65	4

Consumir alcohol hace que su cuerpo trabaje más y puede causar:

- Daño en los ojos y los riñones
- Presión arterial alta
- Nivel bajo de azúcar en la sangre
- Mayor dolor en los nervios
- Aumento de peso

Opciones de bebidas alcohólicas:

- La cerveza ligera y el vino seco tienen menos calorías y carbohidratos
- Si toma bebidas preparadas, elija refrescos de dieta o agua mineral gasificada sin azúcar

Cuando consume alcohol:

- El hígado trabaja para procesar el alcohol, lo que puede provocar un nivel bajo de azúcar en la sangre
- Siempre coma antes de beber alcohol
- Revise regularmente su nivel de azúcar en la sangre
 - Si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 100 mg/dL, consuma un refrigerio que contenga proteínas y carbohidratos
Por ejemplo: (una manzana con mantequilla de cacahuete, queso con cinco galletas saladas, medio sándwich o yogur)

Una bebida equivale a:

- 12 onzas de cerveza
- 5 onzas de vino
- 1 onza de licor

Su médico y su enfermero(a) necesitan conocer sus hábitos de consumo de alcohol para brindarle la mejor atención posible.

Notas



Registro de los niveles de azúcar en la sangre

[illegible]