



# DIABETES Y LO QUE COME

La idea de comer más saludable puede sentirse como difícil de manejar. Aún puede disfrutar muchos de sus alimentos favoritos con moderación. Su médico o nutricionista pueden ayudarlo a crear un plan de alimentación amigable con su diabetes.

## UN PLAN DE ALIMENTACIÓN AMIGABLE PARA SU DIABETES ES UNA GUÍA MÁS SALUDABLE PARA COMER.

Está diseñado sólo para usted y puede ayudarlo a decidir qué comida elegir. No existe un patrón para comer que sea igual para todas las personas con diabetes. Converse con su médico o nutricionista para decidir qué es lo que mejor le funciona. Un plan de alimentación amigable con su diabetes puede ayudarlo a controlar:

### CONSEJO

Seguir un plan de alimentación saludable, que incluya un control de las porciones, puede ayudarlo a controlar su glucosa en sangre.



Su azúcar en sangre



Su presión arterial



Su colesterol



Su peso

Hable con su médico sobre hacer un plan de alimentación amigable con su diabetes que sea el adecuado para usted.

## LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES (ADA) OFRECE ESTAS GUÍAS PARA COMER DE MANERA CORRECTA PARA LAS PERSONAS CON DIABETES.



### FRUTAS Y VERDURAS

La mayoría de las frutas, como las manzanas, frutos del bosque, plátanos y uvas, son un buen alimento. No coma frutas a las cuales podría ser alérgico. Coma verduras sin almidón, como lechuga, espinacas, tomates y brócoli.

### GRANOS INTEGRALES

Los granos integrales son más saludables porque no han sido procesados. Si come arroz, asegúrese de que sea arroz integral. Si come pasta, elija pasta integral.



### PESCADOS Y MARISCOS

El pescado por lo general es más bajo en grasas y colesterol que la mayoría de las carnes o pollo. Coma pescado 2 o 3 veces a la semana. Sin embargo, si es alérgico a los mariscos, no los coma. Evite los mariscos si están rebozados o fritos.



### PRODUCTOS LÁCTEOS

Consuma leche descremada o yogur y queso bajos en grasa.



### CARNES MAGRAS

Carnes magras que contengan menos grasa. Cuando coma vacuno o cerdo, escoja cortes que al final digan "lomo", como solomillo, lomo. Cuando coma pollo o pavo, quite la piel antes de cocinar. Escoja carne blanca sobre la carne roja. No coma pollo o pavo que ha sido apanado o frito.



### ACEITES Y GRASAS PARA COCINAR

Al cocinar, use aceites líquidos en lugar de grasas sólidas como la mantequilla. Escoja aceites que tengan un contenido más alto en grasas no saturadas, como aceite de oliva, aceite de canola o aceite de girasol. Hable con su médico o nutricionista para comprender la cantidad correcta de grasas que debe ingerir en su dieta.



### LÍQUIDOS

Tome agua u otras bebidas sin calorías. Limite o evite bebidas azucaradas. Éstas incluyen bebidas que contengan sacarosa y jarabe de maíz con alto contenido de fructuosa que son otras formas de azúcar.



#### Material dirigido a Público General

D.R. © 2020 Merck Sharp & Dohme Corp. Una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Av. Mariano Sánchez Fontecilla 310, Piso 5, Las Condes, Santiago, Chile. Teléfono (+56) 226 558 800 | www.msdcchile.cl | dpoc.chile@merck.com 10/20-10/22 - CL-DIA-00134