



Apoyo y Educación: Lección 2

Introducción: En cada una de las visitas de seguimiento el estudio D2d le proporcionará un folleto sobre los cambios de estilo de vida que pueden tomar para reducir su riesgo de padecer diabetes. Las investigaciones muestran que perder 5% a 7% de su peso corporal (10 a 14 libras para una persona de 200 libras) y reciben por lo menos 150 minutos por semana de actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Esperamos que encuentre la información de estos documentos útil.

Alimentación Saludable

La alimentación saludable está determinada por lo *que* comemos y *la forma* en que comemos. Para comer de manera más saludable, intente comer en horarios normales. Coma despacio para mejor digerir los alimentos. El comer lento también nos hace más conscientes de lo que estamos comiendo. Y no se preocupe por terminar toda la comida en su plato. Estos son algunos de los muchos consejos para cambiar la forma en que comemos. ¡Descubra más a continuación!

MiPlato

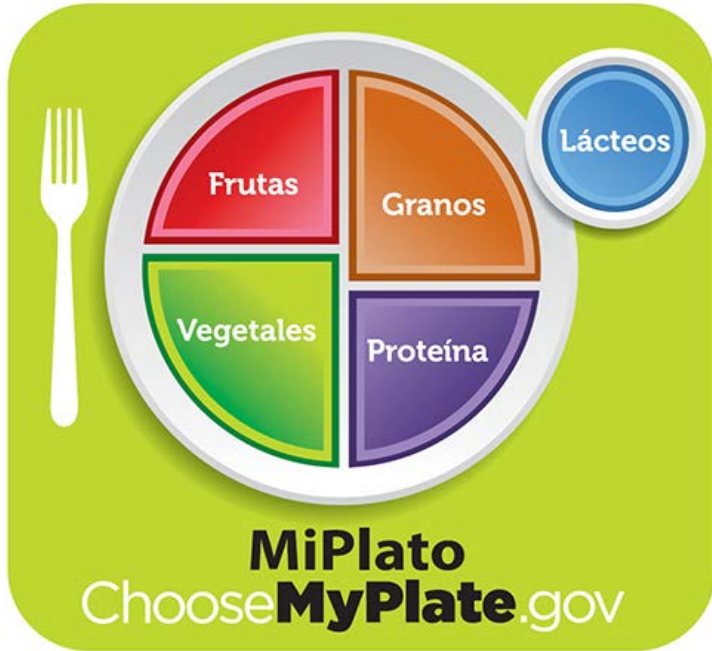
MiPlato es una guía general para una alimentación sana. Está basado en las últimas investigaciones sobre la nutrición y la salud. Fue desarrollado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y tiene sugerencias para cómo mucha gente debe comer, dependiendo de su sexo, edad y nivel de actividad física.

El imagen del plato muestra la cantidad que necesita de cada grupo de alimentos. Ir a choosemyplate.gov para aprender más sobre esta útil herramienta. Las sugerencias que se ofrecen puede ayudarle a hacer una mejor elección de los alimentos. Dan ideas para cambiar la forma en que comemos.

Para prevenir la diabetes tipo 2, ¿debo evitar comer alimentos con almidón, como el pan, las papas y las pastas?

No. Los alimentos con almidón son parte de un plan de alimentación saludable para las personas con o sin diabetes. Lo que importa es la cantidad que come. El pan integral, los cereales, la pasta, el arroz y los vegetales con alto contenido de almidón como las papas, los ñames, las arvejas y el maíz pueden ser parte de sus comidas y bocadillos.

La clave es la cantidad. Para la mayoría de las personas con diabetes, comer entre 3 y 4 porciones de pan, frutas o alimentos con almidón es lo adecuado. Los alimentos integrales con almidón también son una buena fuente de fibra. Eso significa que ayudan a la salud intestinal.



- ✓ **Granos:** por lo menos la mitad de los granos que come deben ser *granos integrales*.
- ✓ **Vegetales:** varíe las verduras.
- ✓ **Frutas:** enfóquese en las frutas.
- ✓ **Lácteos:** elija alimentos ricos en calcio.
- ✓ **Proteínas:** coma proteínas bajas en grasa.

Maneras de Comer saludable

Comer menos grasas y calorías es una parte importante de un plan para bajar de peso. Pero esta es solamente una parte importante de la alimentación saludable. La otra parte de una alimentación saludable es cambiar la forma en que comemos y los alimentos que comemos..

Establezca un patron regular de alimentación.

- ✓ Distribuya las calorías a lo largo del día. De esta forma, evitará sentir demasiada hambre y perder el control. Coma 3 comidas por día y entre 1 y 2 bocadillos o meriendas saludables.
- ✓ No deje de comer las comidas regulares (desayuno, almuerzo y cena).
- ✓ Trate de comer a la misma hora todos los días. Comer en forma regular evitará que sienta demasiada hambre y pierda el control.



Coma lentamente.

Trate de tomar una pausa entre cada bocado. Deje el tenedor en la mesa y realice una pausa entre bocados. Beba agua con las comidas y disfrute del sabor de los alimentos. Comer lentamente lo ayudará a:

- ✓ Digerir mejor los alimentos.
- ✓ Ser más consciente de lo que está comiendo.
- ✓ Ser más consciente de cuándo está lleno.

Cambie su estilo de comer

- ✓ Coma acompañado de otras personas.
- ✓ No coma mientras mira televisión o hace otras cosas que pueda distraer su atención de lo que está comiendo.
- ✓ Use herramientas como MiPlato para ayudar a elegir alimentos más saludables en cantidades que necesita.



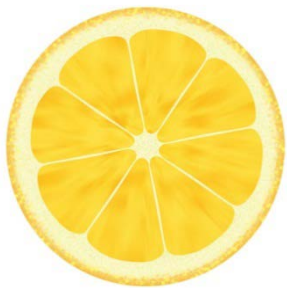
MiPlato: Opciones de alimentos

Esta table muestra ejemplos de alimentos bajos en grasas, y altos en grasas y calorías para cada grupo.

Grupo de alimentos	Alimentos con bajo contenido de calorías y grasas (en onzas o tazas)	Alimentos con alto contenido de grasas y calorías, o alto contenido de azúcar
Granos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan integral o tortilla de 6" • ½ bagel, panecillo inglés, pan pita • 4 a 6 galletas saladas con bajo contenido de grasas • ½ taza de cereal cocido, pasta integral, trigo burgo o arroz integral • 1 taza de cereal integral seco 	<ul style="list-style-type: none"> • Medialunas, rollitos dulces, rosquillas, magdalenas, panecillos dulces daneses, bizcochos, galletas saladas con alto contenido de grasas, chips de tortillas regulares, tortillas fritas • Cereales tipo granola o cereales azucarados
Verduras	<p>Una porción de ½ taza equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras de hoja crudas • ½ taza de verduras cocidas • ½ taza de jugo de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras con mantequilla o margarina, crema o salsas de queso • Verduras fritas
Frutas	<p>Una porción de ½ taza equivale a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta fresca pequeña (2.5" de diámetro) • ½ taza de fruta enlatada o jugo de 100% fruta • ¼ taza de frutas secas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas en masa (por ejemplo, pasteles de frutas) • Coco • Frutas secas • Jugos o bebidas azucarados • Fruta enlatada en jarabe • Grandes cantidades de jugos
Productos Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada o leche de 1% • 1 taza de leche de soja con bajo contenido de grasas o leche sin lactosa • 8 onzas de yogur líquido con bajo contenido de grasas o descremado • 1.5 onzas de queso sin grasa o con poca grasa (menos de 2 gramos de grasa por onza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de 2% o leche entera • Queso común (más de 2 gramos de grasa por onza) • Yogur con azúcar
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne magra cocida, carne de ave (sin piel) o pescado • ½ taza de atún enlatado en agua • ¼ taza de frijoles secos cocidos, lentejas o arvejas • 1 huevo o ¼ taza de sustituto de huevo • 1 cucharada de mantequilla de maní • ½ onza de frutos secos o nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocino, salchicha, perros calientes, hamburguesas, cecinas, la mayoría de las carnes rojas (excepto los cortes magros a los que se le quitó la grasa) • Pollo o pavo con piel • Atún enlatado en aceite • Frijoles cocidos en manteca de cerdo o panceta

Alimentos saludables sustituciones:

- ✓ Elegir las frutas y verduras frescas para aperitivos.
- ✓ Servir cenas vegetarianas varias veces a la semana.
- ✓ Comer fruta de postre.
- ✓ Elija el pan que enumera el trigo integral (no sólo de trigo harina) como su primer ingredient.



Utilice las versiones reducidas en grasa de los alimentos:

- ✓ Utilizar bajo en grasa o sin grasa con margarina, mayonesa, queso, crema de queso, aderezo para ensaladas, helado de yogur, crema agria
- ✓ Leche descremada o leche 1%
- ✓ Baja en grasa tales como caldo, las aromas, las hierbas, la mostaza, el jugo de limón o vinagre

Cocinar en maneras más saludables:

- ✓ Cocer o hervir huevos o claras de huevo, o repelerlas con aerosol para cocinar verduras.
- ✓ Use dos claras de huevo en lugar de un huevo entero.
- ✓ Microondas, vapor o hervir las verduras en una pequeña cantidad de agua.
- ✓ Cocinar la careen sin añadir grasa.
- ✓ Comprar cortes de carne magros, y recorte toda la grasa que usted puede ver antes de cocinar.
- ✓ Hornee, tueste, ase, barbacoa o a la parrilla en lugar de freír.
- ✓ Saltear: Caliente el sartén a fuego alto. No agregue más de 1 cucharadita de aceite vegetal o aceite en spray o caldo sin grasa. Añadir carne cortada en rodajas. Revuelva hasta que estén cocidas.

