



# La diabetes y su salud

## Comidas que no debe ingerir

- Azúcar o miel
- Bebidas alcohólicas
- Almíbar
- Dulces
- Gelatina o mermelada
- Tortas o galletas
- Rosquillas
- Brownies
- Helado
- Sherbert
- Pasteles
- Pudín
- Mentas

## Refrigerios saludables

- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 barra de granola baja en grasa
- ½ taza de fruta fresca
- ½ taza de pudín sin azúcar
- 5 galletas wafer de vainilla
- De 6 a 12 tortillas pequeñas con salsa
- 5 galletas de soda de maíz entero con un poco de mantequilla de maní o queso bajo en grasa

Si desea más información, contacte a:

*Servicios de manejo de la enfermedad SoonerCare*  
(405) 522-6205  
(800) 522-0114

o hable con su médico.

## *Comer saludablemente hace la diferencia*

Las personas que tienen diabetes deben prestar atención a lo que comen y beben. Decidir bien lo que come y bebe es una parte muy importante para sobrellevar la diabetes.

Comer saludablemente, junto con el ejercicio, ayuda a manejar la diabetes, la tensión arterial o el colesterol.



## *Consejos para comer saludablemente*

- Consuma 3 comidas balanceadas al día, separadas por no más de 5 horas.
- No se salte las comidas.
- La clave de una dieta saludable es comer una gran variedad de alimentos y tener refrigerios pequeños.
- Consuma entre 3 y 5 porciones de verduras sin almidón todos los días.
- Consuma más alimentos altos en fibra como avena, cereal de salvado, arroz integral, frijoles en lata o secos y verduras crudas.
- Limite la carne magra, el pescado y las aves a 6 ó 7 onzas al día.
- Limite los alimentos almidonados a 1 ó 2 porciones por comida.
- Limite las frutas a una porción pequeña con el almuerzo o la cena. No consuma fruta en el desayuno.
- Limite la leche a 2 tazas de leche descremada o sin grasa al día.
- Utilice sustitutos del azúcar como Equal™, Splenda™, o Sweet n' Low™.
- Evite los alimentos altos en grasa como la tocineta, las salchichas, los fritos, la mortadela, la mayonesa y el queso normal.

## *Guía de tamaños de porciones*

- Granos, frijoles y verduras almidonadas: ½ taza (el tamaño de un puño)
- Verduras no almidonadas: ½ taza de verduras cocinadas (el tamaño de un puño) o 1 taza de verduras crudas (el tamaño de dos puños)
- Frutas: 1 naranja o manzana pequeña (tamaño de una pelota de béisbol)
- Lácteos: 1 taza de yogur, 1 taza de leche descremada o sin grasa (tamaño de una pelota de béisbol)
- Carnes: 3 onzas de carne magra, aves o pescado (tamaño de una baraja de cartas)
- Grasas: 1 cucharadita de mantequilla, aceite o margarina