

# Planeando comidas saludables

**Cornerstones4Care**<sup>®</sup>  
Diabetes Punto por Punto



# Cómo elegir alimentos saludables

- Muchas verduras sin almidón
- Alimentos de grano entero
- Pescado al menos 2 veces por semana
- Carne de res y cerdo sin grasa
- Quite la piel del pollo y el pavo
- Productos lácteos decrecidos
- Agua, té sin azúcar, café sin azúcar, y refrescos dietéticos sin calorías, en lugar de refrescos con azúcar

- Aceites líquidos para cocinar en vez de grasas sólidas como la mantequilla
  - Limite las cantidades
- Elija alimentos integrales en lugar de procesados siempre que sea posible



Pregúntele a su equipo para el cuidado de la diabetes cuántas frutas por día puede agregar a su plan de comidas.

## La alimentación saludable y la diabetes

- Un buen cuidado de la diabetes implica seguir el plan de comidas y monitorear lo que come y bebe
- Coma una variedad de alimentos en las cantidades correctas
- Asegúrese de revisar las etiquetas de los alimentos para ver las cantidades de calorías, carbohidratos, sodio y grasa total
- Coma con regularidad (porciones pequeñas varias veces al día)
- Encuentre un equilibrio entre lo que come y su nivel de actividad
- Coma menos alimentos con alto contenido de calorías, colesterol, grasas saturadas, grasas trans y sodio (sal)
- Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes si tiene alguna pregunta sobre su plan de comidas

“Cada vez que preparo mis comidas, ahora pienso antes en mi salud”.

– [Miembro de Cornerstones4Care®]

## Consejos para salir a cenar cuando se tiene diabetes

- Si no sabe qué hay en un plato o cómo se ha preparado, pregunte
- Pida que le traigan aparte las salsas y los aderezos para ensaladas
- Estime su porción normal y pida que le pongan la comida adicional en un recipiente para llevar
- Trate de limitar (o evitar) el consumo de alcohol y de bebidas azucaradas
- ¡Tómese su tiempo! Coma despacio y disfrute de su comida



# Cómo estimar el tamaño de las porciones

¡Cuando no pueda medir, puede estimar!

Tenga en cuenta que todas las manos son de diferentes tamaños. Antes de hacer una estimación, compare el tamaño de su puño con una taza para medir.

**Porción:** es la cantidad de un alimento que usted elige comer en un momento dado.

**Tamaño de la porción:** es una cantidad específica del alimento como se muestra en la etiqueta debajo.



Un puño flojo equivale a 1 taza aprox.  
(leche, yogur, cereal seco, etc.)



Una palma equivale a 3 onzas aprox. (84 gramos)  
(carne cocida y deshuesada)

Un pulgar equivale a 1 onza aprox. (28 gramos) o una cucharada  
(mantequilla de maní o aderezo para ensaladas)



# Cómo leer una etiqueta de información nutricional

Úsela para comparar alimentos y ayudarse a tomar decisiones sobre lo que elige comer.

**Verifique el tamaño de la porción.** La información de la etiqueta se basa en 1 porción. Tenga en cuenta que los paquetes suelen contener más de 1 porción. En este ejemplo, el paquete contiene 8 porciones. Pero la información que se proporciona es solo para 1 porción.

**Preste atención a la cantidad de grasa.** Trate de limitar las grasas saturadas y evitar las grasas trans.

**Vea cuántos gramos de carbohidratos totales** hay en cada porción.

**Observe cuántos gramos de fibra** hay en cada porción. La fibra alimentaria tiene muchos beneficios para el cuerpo, como ayudar a reducir el colesterol. Por lo tanto, trate de elegir alimentos con más fibra.

**Vea cuántos gramos de azúcar agregada** contiene el alimento. Esto es azúcar que se agrega cuando se elabora el alimento. Trate de elegir alimentos con menos azúcar agregada.

## Información nutricional

8 porciones por envase

**Tamaño por porción 2/3 taza (55g)**

**Cantidad por porción**

**Calorías 230**

**% valor diario\***

**Grasa total 8g 10%**

Grasa saturada 1g **5%**

Grasa trans 0g

**Colesterol 0mg 0%**

**Sodio 160mg 7%**

**Carbohidrato total 37g 13%**

Fibra alimentaria 4g **14%**

Los azúcares totales 12g

Incluye 10g de azúcares agregados **20%**

**Proteínas 3g**

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 260g 20%

Hierro 8mg 45%

Potasio 235mg 6%

\*El % de valor diario indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejo general de nutrición.

# Conozca sus nutrientes y prepare su plato



## 1. Verduras sin almidón

Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón, como ensaladas verdes, berenjena, coliflor o calabaza.

## 2. Proteínas

Llene un cuarto de su plato, aproximadamente 3 onzas (84 gramos), con alimentos con proteína sin grasa. El pescado, el pollo, la carne de res sin grasa, los productos de soya y el queso son todos alimentos con alto contenido de proteína.

## 3. Carbohidratos

Llene un cuarto de su plato con alimentos con carbohidratos, como granos enteros, verduras con almidón, fruta o lácteos.

## 4. Agua o bebidas sin calorías

Elija una bebida sin calorías ni carbohidratos, como agua o té o café sin endulzar (frío o caliente).

# Proteínas

Del tamaño de una baraja



# Carbohidratos

Del tamaño de un *mouse* de computadora



Cada porción de carbohidratos que se incluyen en la lista contiene 15 gramos de carbohidratos.

Necesito \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos por comida.

Pregúntele a su equipo para el cuidado de la diabetes cuál es la cantidad adecuada de carbohidratos para usted.



## Verduras sin almidón

- No suben demasiado la glucosa en la sangre
- Tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra, lo que los convierte en una parte importante de una dieta saludable
- 1 taza cruda o 1/2 taza cocida = 5 gramos de carbohidratos

Chayote

Ejotes (judías verdes)

Espárragos

Maíz dulce

Frijoles

Brócoli

Coles de bruselas

Repollo (verde, col china, chino)

Zanahorias

Coliflor

Apio

Pepino

Berenjena

Cebollas verdes o cebollines

Verduras de hojas verdes (col, col rizada, mostaza de hoja, berza)

Mezcla de verduras (sin maíz, guisantes ni pasta)

Champiñones, todos los tipos, frescos

Okra (quimbombó)

Cebollas

Guisantes de vaina (chícharos, arvejas)

Pimientos (todas las variedades)

Rábanos

Espinaca

Calabaza de verano (calabacín)

Tomate

# No son carbohidratos

## Proteínas



- Los alimentos que contienen proteínas no suben significativamente la glucosa en la sangre
- Trate de elegir proteínas sin grasa y prepárelas al horno, a la parrilla o asadas
- Cada porción de los alimentos con proteínas que se incluyen a continuación contiene 0 gramos de carbohidratos
- En una parte de su plato se pueden incluir 3 oz (84 gramos) de carne cocida o 3 porciones
- La cantidad de porciones por día dependerá de su plan de alimentación

Carne		TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Carne de res	Sin grasa—Molida, asado, solomillo, filete, lomo	1 oz
	Semimagra—Carne en conserva, carne molida de res, costilla de primera calidad, costillas	1 oz
Pollo	Sin grasa—Sin piel	1 oz
	Semimagra—Con piel	1 oz
Pescado	Sin grasa—Ahumado, arenque o salmón	1 oz
	Semimagra—Cualquier pescado frito	1 oz
Cordero	Sin grasa—Chuleta, pierna o asado	1 oz
	Semimagra—Molida, asado de costilla	1 oz
Cerdo	Sin grasa—Tocino canadiense, costilla o chuleta de lomo/asado, jamón, filete de lomo	1 oz
	Semimagra—Chuleta y paleta asadas	1 oz
	Con alto contenido de grasa—Molida, salchichas, costillas	1 oz
Carne para sándwiches	Sin grasa—Carne de res picada, carnes cortadas en lonjas, jamón de pavo	1 oz
	Rica en grasa—Boloña, pastrami, salami duro	1 oz
Salchicha	Semimagra—Entre 4 y 7 gramos de grasa por onza	1 oz
	Con alto contenido de grasa—Bratwurst, chorizo, italiana, polaca, ahumada	1 oz
Mariscos	Sin grasa—Almejas, cangrejo, imitación de mariscos, langosta, vieiras, camarones	1 oz
Ternera	Sin grasa—Chuleta de lomo, asado	1 oz
	Semimagra—Chuleta de ternera (sin empanizar)	1 oz

	Proteína	Grasa
Carne sin grasa o baja en grasa	7 g	0–3 g
Carne semimagra	7 g	4–7 g
Carne con alto contenido de grasa	7 g	8+ g

## Sustitutos de la carne

	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Carne seca (sin grasa)	½ oz
Queso	
Bajo en grasa—Requesón	¼ taza
Semigraso—Feta, mozzarella, quesos reducidos en grasa, hebra	1 oz
Rico en grasa—Americano, azul, brie, cheddar y queso suizo	1 oz
Huevo (semimagro)	1
Sustituto de huevo, regular (sin grasa)	¼ taza
Clara del huevo (sin grasa)	2
Hot dog (perro caliente)	
Bajo en grasa—3 gramos de grasa o menos por onza	1
Rico en grasa—Carne de res y cerdo	1 g
Sardinas, enlatadas (sin grasa)	2 pequeñas
Tofu	½ taza

## Grasas



- No suben significativamente la glucosa en la sangre
- Úselas con moderación y limite las grasas saturadas
- Ayudarán a retardar el aumento de la glucosa en la sangre después de las comidas
- Cada porción de las grasas que se incluyen a continuación equivale a 5 gramos de grasa

### Grasas no saturadas (monoinsaturadas)

	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Aguacate	2 cdas
Mantequilla de nuez (sin grasa trans):	1½ cdtas
Frutos secos	
Almendras	6
Nueces de la India (anacardos)	6
Cacahuete (maní)	10
Pacanas	4 mitades
Pistachos	16
Aceite de canola, oliva, maní	1 cdta
Aceitunas negras	8 grandes
Aceitunas verdes, rellenas	10 grandes

### Grasas poliinsaturadas

	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Margarina	
Reducida en grasa (de 30 % a 50 % aceite vegetal, sin grasa trans)	1 cdta
Barra, cubo (sin grasa trans), o pomo (sin grasa trans)	1 cdta
Mayonesa	
Reducida en grasa	1 cdta
Regular	1 cdta
Aceite de maíz, semilla de algodón, linaza, semilla de uva, cártamo, soya, girasol	1 cdta
Vinagreta	
Grasa reducida	2 cdas
Regular	1 cdta
Semillas de linaza (completa), calabaza, girasol, sésamo	1 cdta
Nueces	4 mitades

### Grasas saturadas

	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Tocino	1 rebanada
Mantequilla	
Reducida en grasa	1 cdta
Barra	1 cdta
Batida	2 cdtas
Crema	
Mezcla de leche y crema	2 cdas
Espesa	1 cdta
Liviana	1½ cdas
Batida, en aerosol	¼ taza
Queso crema	
Reducida en grasa	1½ cdas
Regular	1 cdta
Mantequilla	1 cdta
Aceite: coco, palma, almendra de palma	1 cdta
Materia grasa, sólida	1 cdta
Crema agria	
Reducida o baja en grasa	3 cdas
Regular	2 cdas

# Carbohidratos

- La mayoría de los carbohidratos que comemos se convierten rápidamente en glucosa en la sangre
- Hay 3 tipos principales de carbohidratos en los alimentos que come: azúcar, almidón y fibra
- Cuando usted revise las etiquetas de los alimentos, considere que los "carbohidratos totales" incluyen los tres tipos
- Una porción de carbohidratos que se incluyen en la lista equivale a 15 gramos de carbohidratos

## Almidón/Granos



Pan	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Bagel, grande (aprox. 4 oz)	¼ (1 oz)
Pan, reducido en calorías	2 rebanadas
Pan, blanco, integral, centeno	1 rebanada (1 oz)
Panecillo inglés	½
Pan de perro caliente o hamburguesa	½ (1 oz)
Panqueque, 4 pulgadas de diámetro	1
Pita, 6 pulgadas de diámetro	½
Panecillo pequeño	1 (1 oz)
Tortilla dura para tacos, 5 pulgadas	2
Tortilla, maíz o harina, 6 pulgadas	1
Waffle, 4-pulgadas cuadradas	1

Cereales y granos	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Salvado, seco, trigo	½ taza
Cereales	
Cocidos (trigo, avena, sémola)	½ taza
Inflados	1½ tazas
Trigo triturado, sin endulzar	½ taza
Cubierto con azúcar	½ taza
Sin azúcar, listo para comer	¾ taza
Cuscús	⅓ taza
Granola, baja en grasa o regular	¼ taza
Pasta, cocida	⅓ taza
Arroz, blanco integral, salvaje	⅓ taza

Galletas y bocadillos	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Galletas en forma de animales	8
Galletas dulces, chispas de chocolate	2 galletas
Galletas saladas	
Redonda, de mantequilla	6
Crackers saladas	6
Para sándwich, de queso o con mantequilla de cacahuate (maní)	3
Trigo integral	2-5
Galletas Graham, 2½ pulgadas cuadradas	3
Galletas "Oyster Crackers" para sopa	20
Palomitas de maíz	3 tazas
Pretzel	¾ oz
Galletas de arroz, 4 pulgadas	2
Papitas (Chips)	
Horneadas o sin grasa (tortilla, papas, pita)	15-20
Regular (tortilla, papas)	9-13

Verduras con almidón	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Frijoles al horno (baked beans)	⅓ taza
Frijoles, cocidos (negro, garbanzo, rojo, lima, blanco, pinto)	½ taza
Mazorca de maíz, grande	½ taza
Lentejas, cocidas	½ taza
Vegetales mezclados con maíz, guisantes, o pasta	1 taza
Guisantes, verdes	½ taza
Papa	
Cocida con cáscara	¼ grande (3 oz)
Hervida, todos los tipos	½ taza
Puré, con leche y grasa	½ taza
Frita estilo francés (al horno)	1 taza (2 oz)
Calabaza, en lata, sin azúcar agregada	1 taza
Calabaza de invierno (zapallo anco o auyama, calabaza butternut)	1 taza
Camote (batata), sin condimento	½ taza

## Lácteos

### Leche y yogur

Leche con chocolate, descremada o entera	½ taza
Leche evaporada (todos los tipos)	½ taza
Helado o nieve, descremado, sin azúcar agregada, o regular	½ taza
Leche o suero de mantequilla, sin grasa, bajo en grasa (1 %), reducido en grasa (2 %), o entero	1 taza
Leche de soya, descremada o regular, sin sabor	1 taza
Yogur, natural, o de leche entera	1 taza



## Frutas

Frutas	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Manzana, sin pelar, pequeña	1 (4 oz)
Puré de manzana, sin azúcar	½ taza
Albaricoques	4 enteros (5½ oz)
Banana	½ (4 oz)
Moras	¾ taza
Arándanos	¾ taza
Melón cantalupo, pequeño	⅓ melón o 1 taza
Cerezas	12 (3 oz)
Dátiles	3
Frutas secas	2 cdas
Higos (frescos o secos)	1½
Jugo de fruta	½ taza
Toronja, grande	½ (11 oz)
Uvas, pequeñas	17 (3 oz)
Melón	1 rebanada 1 taza
Kiwi	1 (3½ oz)
Mango, pequeño	½ fruta (5½ oz) o ½ taza
Nectarina, pequeña	1 (5 oz)
Naranja, pequeña	1 (6½ oz)
Papaya (fruta bomba)	½ fruta o 1 taza
Melocotón (durazno), mediano	1 (6 oz)
Peras	½ taza (4 oz)
Piña	¾ taza
Ciruelas, pequeñas	3
Ciruelas pasas	2 (5 oz)
Frambuesas	1 taza
Fresas	1¼ tazas enteras
Mandarinas, pequeñas	2 (8 oz)
Sandía	1 rebanada o 1¼ taza

# 5 A SU FAVOR INVIERTA EN SU SALUD



## Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto

Cornerstones4Care® es un programa **GRATUITO** de apoyo para la diabetes que le ayudará a mantenerse motivado y capacitado para manejar su diabetes. Lleve una vida más saludable con la información útil sobre cómo comer mejor, moverse más, tratar la diabetes y continuar con el tratamiento de diferentes maneras.

### ¿Qué obtengo en Cornerstones4Care®?

- Lecciones simples que toman menos de 5 minutos en [espanol.cornerstones4care.com](https://espanol.cornerstones4care.com)
- Mensajes de texto y correos electrónicos que brindan información y lo ayudan a mantenerse motivado
- El Instructor de Salud en Diabetes, un programa de ayuda personalizado que le proporciona apoyo individual cuando lo necesita\*

### ¿Cómo puede inscribirse?



En línea:

Visite [espanol.cornerstones4care.com](https://espanol.cornerstones4care.com)  
o [cornerstones4care.com](https://cornerstones4care.com)



Por teléfono:

Llame al Centro de atención al cliente al  
**1-800-727-6500** (opción 8 para español)  
de 8:30 a. m. a 6:00 p. m., hora del este

O bien, escanee este código  
con un teléfono inteligente  
o una tableta



¡Escanéeme!

\* Para personas que empiezan a utilizar determinados productos de Novo Nordisk.

Cornerstones4Care® Diabetes Punto por Punto es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.  
Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.  
Todas las demás marcas comerciales, registradas o sin registrar son propiedad de sus respectivos dueños.  
© 2022 Novo Nordisk Impreso en los EE. UU. US22PAT00109 Octubre de 2022

