

# Su plan de comida de 2200 calorías

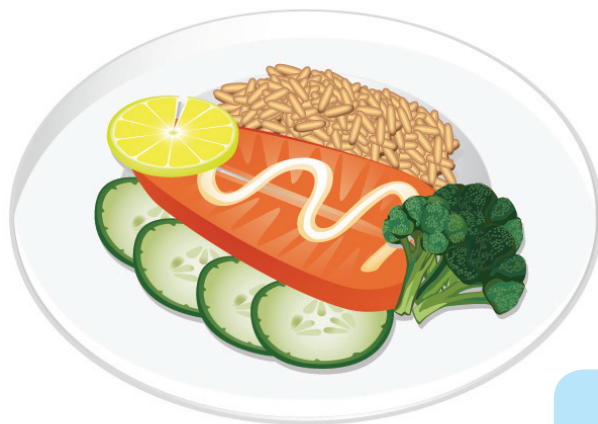
Cornerstones4Care®

## La importancia de una alimentación saludable

Comer de manera saludable es una parte importante del control de su diabetes. Los alimentos en su plan de comida le proporcionarán las calorías y los nutrientes que usted necesita cada día para controlar su nivel de azúcar en la sangre y tener la energía necesaria para vivir una vida saludable. Hable con su profesional de la salud acerca del plan de comida que sea adecuado para usted de acuerdo a las calorías que necesite.

Para perder peso necesitará ingerir menos calorías o gastar más calorías siendo más activo. Para ganar peso necesitará ingerir más calorías que las que consume. Su equipo para el cuidado de la diabetes puede ayudarlo a descifrar cuántas calorías necesita obtener cada día y la cantidad de actividad física que debería realizar de acuerdo a su objetivo. Una vez que conozca la cantidad de calorías, asegúrese de comprobar el valor calórico de los alimentos que ingiere. Puede buscar los valores calóricos en Internet. También los encontrará en las etiquetas de Información Nutricional de alimentos envasados.

Es posible que desee preguntarle a su médico para que lo refiera a un nutricionista registrado. Esta persona puede ayudarlo a elaborar un plan de comidas hecho a su medida. Usted desea tener el balance adecuado entre comida, medicina y actividad.



## Escoja sus alimentos: Listas de intercambio para la diabetes

Las Listas de intercambio ofrecen una amplia selección de alimentos agrupados juntos porque tienen aproximadamente el mismo contenido nutricional. Cada porción de un alimento tiene aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos, proteína, grasa y calorías que los demás alimentos en esa lista. Cualquier alimento dentro de una lista puede “intercambiarse” por otro alimento en esa misma lista.

Pida a su equipo para el cuidado de la diabetes una copia del folleto de **Cornerstones4Care** *Conteo de carbos y Planificación de comidas*, de Novo Nordisk. Este incluye las Listas de intercambio para la diabetes y otra información útil sobre la alimentación saludable. Use las Listas de intercambio en *Conteo de carbos y Planificación de comidas* con esta información para planificar las comidas.

Para aprender más sobre la alimentación saludable y la planificación de menús, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com).

Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0213-00013722-1 Abril de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)



## Su plan de comida de 2200 calorías

Para más información sobre la planificación de comidas, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) y aproveche nuestro Planificador de menú en línea para crear un menú para los 7 días, incluyendo recetas buenas para la diabetes y una lista para comprar comestibles.

El siguiente menú modelo para un plan de comida de 2200 calorías incluye un total de 10 intercambios de almidones, 4 intercambios de frutas, 4 intercambios de lácteos, 4 intercambios de vegetales sin almidón, 7 intercambios de carne y 6 intercambios de grasa al día.

| Comida          | Intercambios   | Ejemplo  |   |
|-----------------|--|--|---|
| <b>Desayuno</b> | 2 almidones<br>1 carne, magra<br>1 grasa<br>1 lácteo<br>1 fruta                          | 1 panecillo inglés multigrano<br>1 onza de lomo canadiense<br>1 cda. mantequilla o margarina<br>1 taza de leche descremada<br>1 taza de melón honeydew en cubitos  |   |
| <b>Merienda</b> | 1 lácteo<br>1 almidón  | $\frac{2}{3}$ taza (6 onzas) de yogur sin sabor, bajo en grasa<br>$\frac{1}{4}$ taza de granola  |   |
| <b>Almuerzo</b> | 2 carnes, magras<br>1 vegetal<br>2 grasas<br>2 almidones<br>alimento libre<br>1 fruta    | $\frac{1}{2}$ taza de sustituto de huevo, revuelto<br>$\frac{1}{2}$ taza de vegetales salteados (por ej., cebollas, pimientos y setas)<br>2 cdtas. de aceite o margarina<br>2 tortillas de maíz, de 6 pulgadas<br>$\frac{1}{4}$ taza de salsa<br>$\frac{1}{2}$ mango pequeño |   |
| <b>Merienda</b> | 1 lácteo<br>1 fruta<br>1 almidón   | $\frac{2}{3}$ taza (6 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa<br>$1\frac{1}{4}$ tazas de fresas congeladas<br>3 cdas. de germen de trigo   | } Batido de frutas  |
| <b>Cena</b>     | 3 almidones<br>3 carnes, medio magras<br>2 vegetales<br>2 grasas<br>1 vegetal<br>1 fruta | 1 taza de pasta integral, cocida<br>3 onzas de albóndigas de carne magra<br>1 taza de brócoli salteado<br>2 cdas. de aceite de oliva<br>1 taza de tomate y pepino en lascas<br>$\frac{1}{2}$ taza de peras frescas   |  |
| <b>Merienda</b> | 1 almidón<br>1 carne, alta en grasa<br>1 lácteo  | 2 a 5 ( $\frac{3}{4}$ onzas) de galletas integrales bajas en grasa<br>1 onza de queso<br>1 taza de leche descremada  |   |

Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0213-00013722-1 Abril de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)



# Su plan personal de comida

Gramos Porcentaje

Carbohidratos: \_\_\_\_\_

Proteína: \_\_\_\_\_

Grasa: \_\_\_\_\_

Calorías: \_\_\_\_\_

Plan de comida para: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Dietista nutricionista: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

| Hora                 | Cantidad de intercambios                  | Ideas para el menú |
|----------------------|---|--------------------|
| <b>Desayuno</b>      | ____ Grupo de carbohidratos               | _____              |
|                      | ____ Almidones                            | _____              |
|                      | ____ Frutas                               | _____              |
|                      | ____ Lácteos                              | _____              |
|                      | ____ Grupo de carne y sustitutos de carne | _____              |
|                      | ____ Grupo de grasas                      | _____              |
| <b>Merienda</b>      | ____ _____                                | _____              |
|                      | ____ _____                                | _____              |
| <b>Almuerzo</b>      | ____ Grupo de carbohidratos               | _____              |
|                      | ____ Almidones                            | _____              |
|                      | ____ Frutas                               | _____              |
|                      | ____ Lácteos                              | _____              |
|                      | ____ Vegetales sin almidón                | _____              |
|                      | ____ Grupo de carne y sustitutos de carne | _____              |
| ____ Grupo de grasas | _____                                     |                    |
| <b>Merienda</b>      | ____ _____                                | _____              |
|                      | ____ _____                                | _____              |
| <b>Cena</b>          | ____ Grupo de carbohidratos               | _____              |
|                      | ____ Almidones                            | _____              |
|                      | ____ Frutas                               | _____              |
|                      | ____ Lácteos                              | _____              |
|                      | ____ Vegetales sin almidón                | _____              |
|                      | ____ Grupo de carne y sustitutos de carne | _____              |
| ____ Grupo de grasas | _____                                     |                    |
| <b>Merienda</b>      | ____ _____                                | _____              |
|                      | ____ _____                                | _____              |

Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0213-00013722-1 Abril de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

