

Planificación de comidas para personas con diabetes

El conteo de carbohidratos y el método del plato son dos herramientas comunes que también pueden ayudarlo a planificar sus comidas. Un plan de comidas lo guía acerca de cuándo, qué y cuánto comer para conseguir la nutrición necesaria y al mismo tiempo mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de su margen objetivo. Un buen plan de comidas también: Incluirá verduras sin almidón, como brócoli, espinaca y ejotes verdes. Incluirá menos azúcares agregados y granos refinados, como pan blanco, arroz y pasta que contengan menos de 2 gramos de fibra por ración. Se centrará lo más posible en alimentos enteros en lugar de alimentos procesados. Los carbohidratos de los alimentos que come hacen subir los niveles de azúcar en la sangre. La rapidez con que suban el azúcar en la sangre dependerá de lo que coma y con qué lo acompañe. Por ejemplo, tomar jugo de fruta hace subir el nivel de azúcar en la sangre más rápido que comer frutas enteras.

Contar carbohidratos. Llevar la cuenta de cuántos carbohidratos come y fijar un límite para cada comida puede ayudarlo a mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de su margen objetivo.

El método del plato. Empiece con un plato de 9 pulgadas. **Llene la mitad con verduras** sin almidón, como ensalada, ejotes verdes, brócoli, coliflor, repollo y zanahorias. **Llene un cuarto del plato** con una proteína magra, como pollo, pavo, frijoles, tofu o huevos. **Llene un cuarto con carbohidratos.** Los alimentos con mayor contenido de carbohidratos incluyen los granos, las verduras con almidón (como las papas), el arroz, la pasta, los frijoles, las arvejas, las frutas y el yogur. Una taza de leche también cuenta como alimento con carbohidratos. Luego acompañe la comida con agua o una bebida de bajas calorías, como té frío sin azúcar.

