

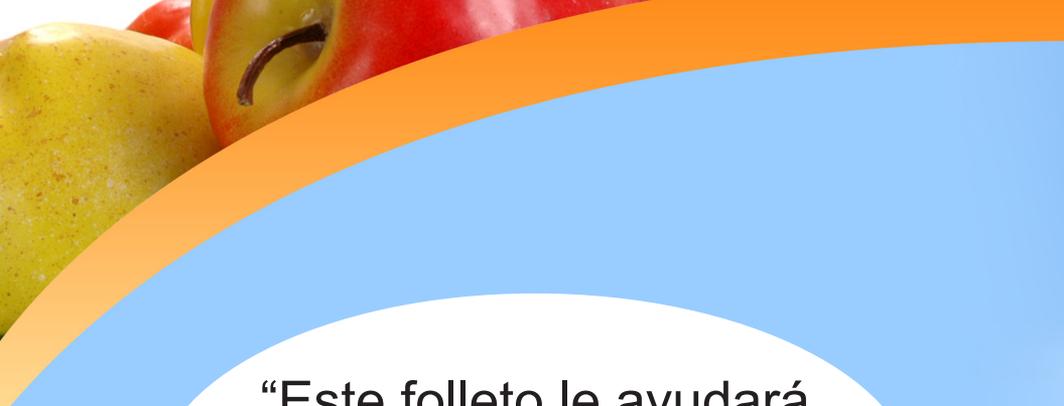
A decorative border composed of various fruits and vegetables, including strawberries, grapes, carrots, and tomatoes, arranged in a curved path around the page. The background features abstract yellow and orange shapes.

## Quando tenemos diabetes...

Lo que más afecta nuestro nivel de azúcar es la comida que comemos y como la preparamos.

## Guía para personas que viven con diabetes

“Como comer saludablemente”

A decorative banner at the top of the page features a curved orange border. Inside the curve, there are images of fresh produce: a yellow pear on the left, a red bell pepper in the center, and a red tomato on the right.

“Este folleto le ayudará  
a seleccionar alimentos  
saludables para controlar  
su diabetes”.

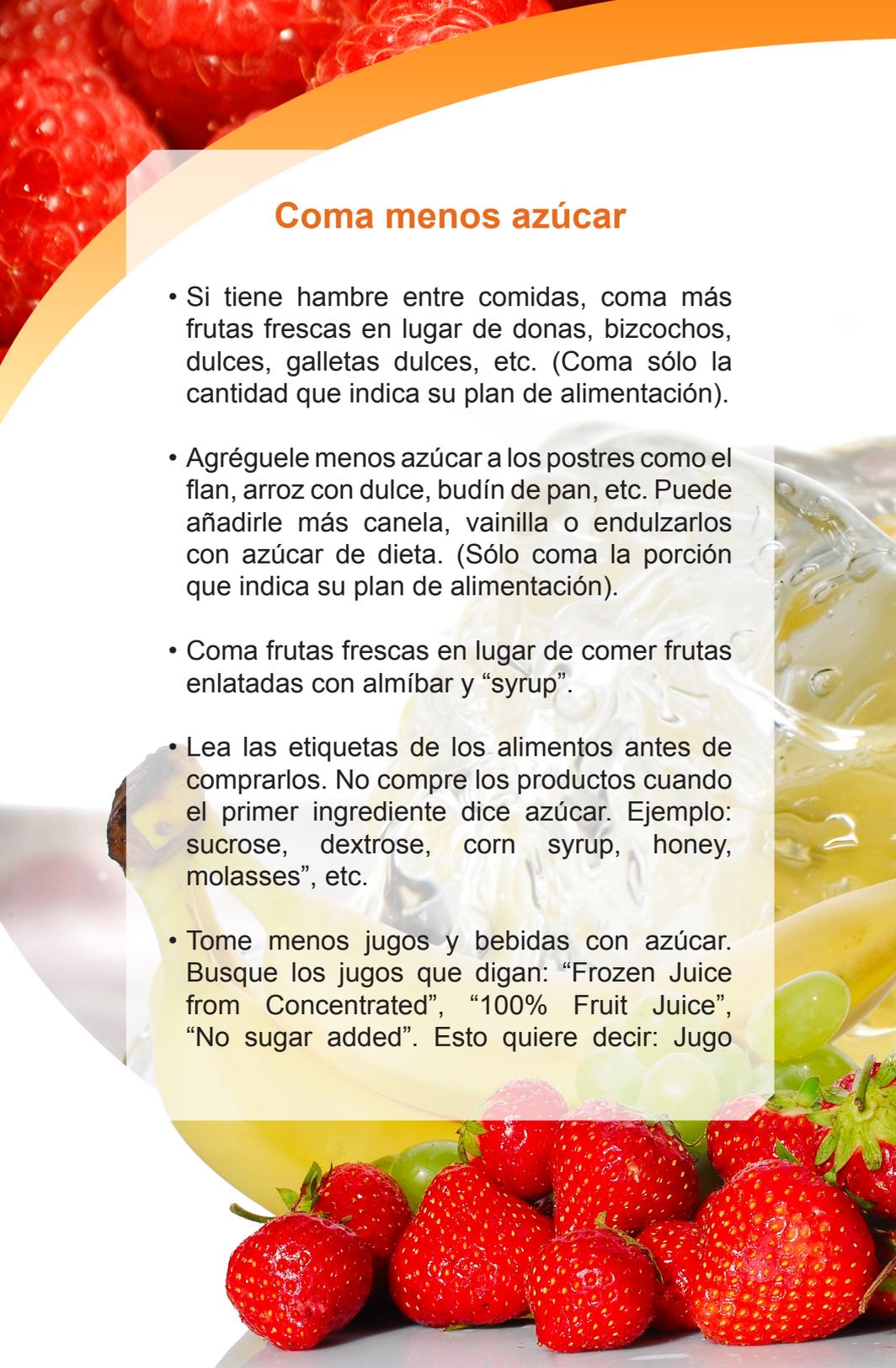




## Planifique y varíe las comidas

- Siempre coma 3 comidas al día. (desayuno, almuerzo y cena) y meriendas si fuera necesario.
- Trate de comer a la misma hora todos los días. Si sus obligaciones no se lo permiten, siempre lleve su comida a donde usted tenga que ir.
- Haga una lista de los alimentos que necesita antes de ir al supermercado.  
Esto le ayudará a:
  - ahorrar tiempo y dinero.
  - controlar que alimentos con azúcar no debe comprar.
- No haga la compra cuando tenga hambre. Esto lo hará comprar por impulso. Si tiene hambre escogerá comidas que no son saludables porque contienen mucha azúcar, sal y grasa.
- Compre primero las frutas y los vegetales, y después el resto de los alimentos. Así se asegurará de hacer una buena selección de alimentos.





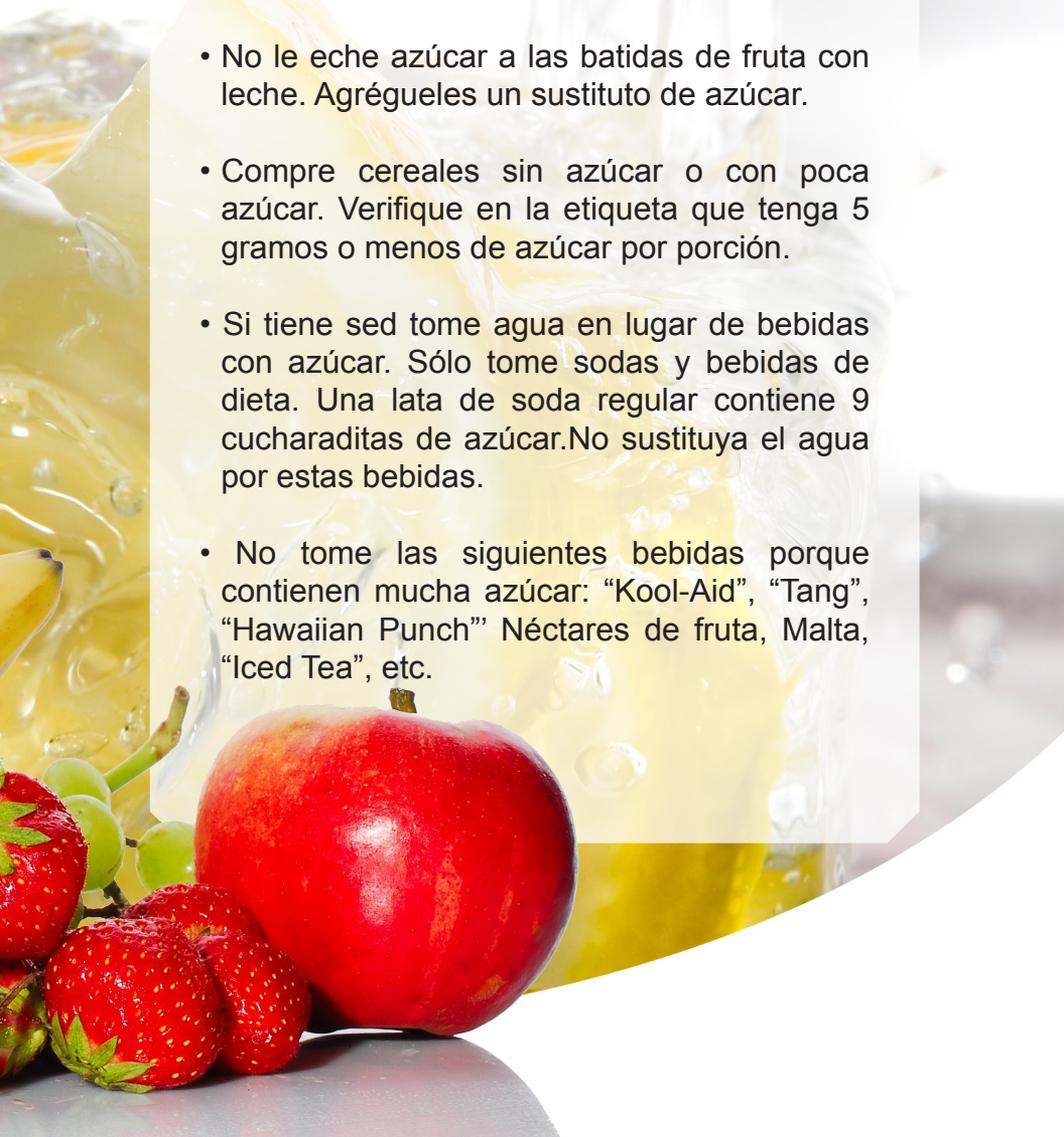
## Coma menos azúcar

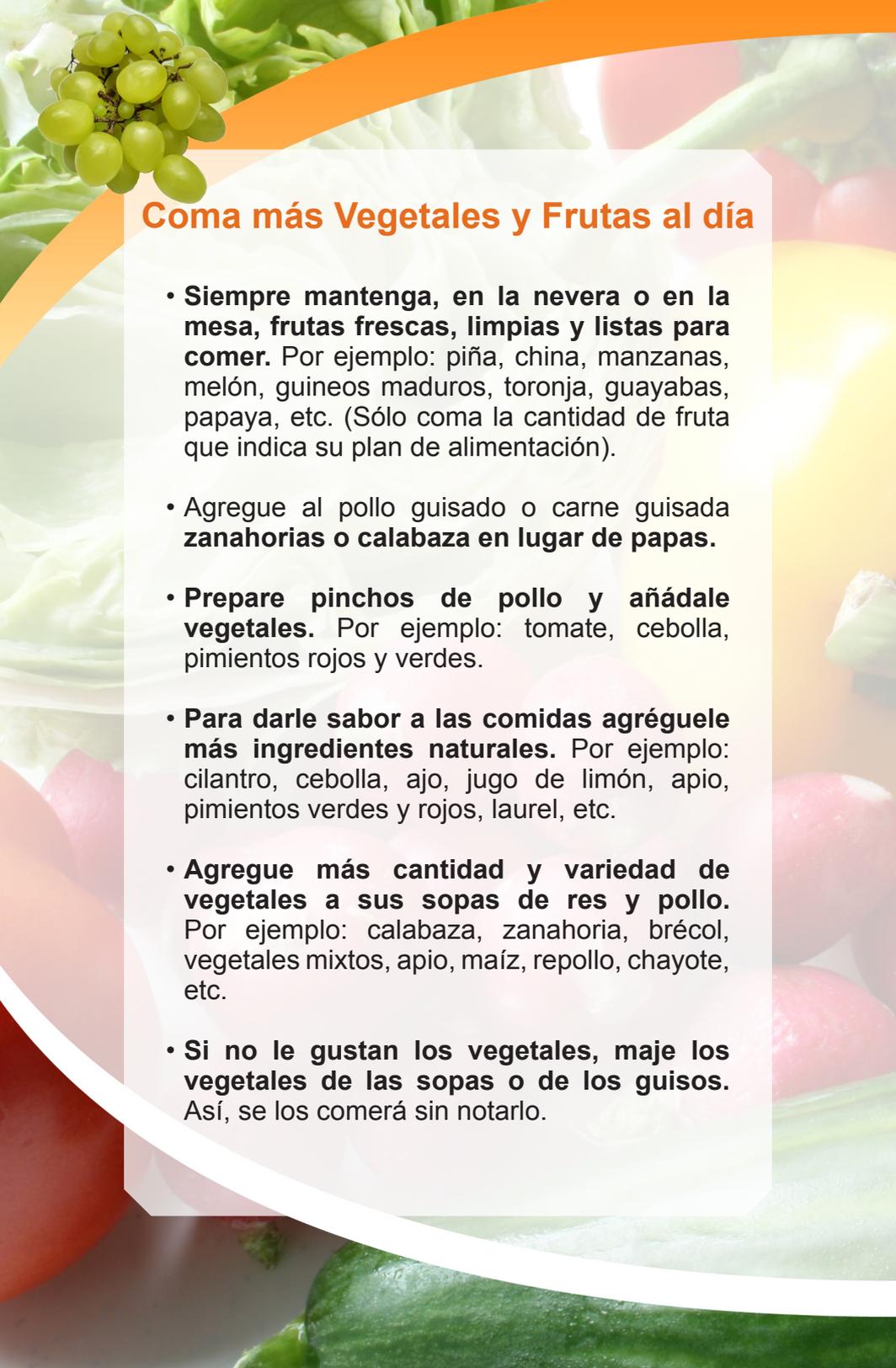
- Si tiene hambre entre comidas, coma más frutas frescas en lugar de donas, bizcochos, dulces, galletas dulces, etc. (Coma sólo la cantidad que indica su plan de alimentación).
- Agréguele menos azúcar a los postres como el flan, arroz con dulce, budín de pan, etc. Puede añadirle más canela, vainilla o endulzarlos con azúcar de dieta. (Sólo coma la porción que indica su plan de alimentación).
- Coma frutas frescas en lugar de comer frutas enlatadas con almíbar y “syrup”.
- Lea las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos. No compre los productos cuando el primer ingrediente dice azúcar. Ejemplo: sucrose, dextrose, corn syrup, honey, molasses”, etc.
- Tome menos jugos y bebidas con azúcar. Busque los jugos que digan: “Frozen Juice from Concentrated”, “100% Fruit Juice”, “No sugar added”. Esto quiere decir: Jugo



## Coma menos azúcar

congelado de pura fruta; cien por ciento jugo de fruta; este jugo no contiene azúcar añadida. (Tome sólo la cantidad que indica su plan de alimentación)

- No le eche azúcar a las batidas de fruta con leche. Agrégueles un sustituto de azúcar.
  - Compre cereales sin azúcar o con poca azúcar. Verifique en la etiqueta que tenga 5 gramos o menos de azúcar por porción.
  - Si tiene sed tome agua en lugar de bebidas con azúcar. Sólo tome sodas y bebidas de dieta. Una lata de soda regular contiene 9 cucharaditas de azúcar. No sustituya el agua por estas bebidas.
  - No tome las siguientes bebidas porque contienen mucha azúcar: “Kool-Aid”, “Tang”, “Hawaiian Punch” Néctares de fruta, Malta, “Iced Tea”, etc.
- 



## Coma más Vegetales y Frutas al día

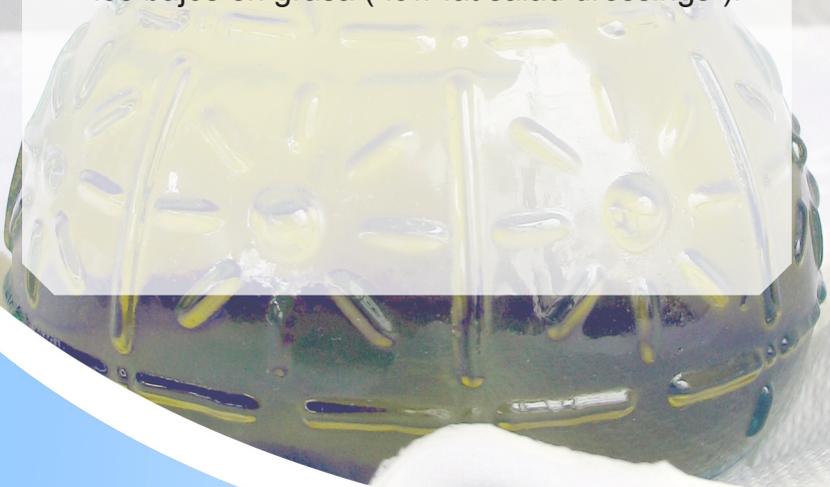
- **Siempre mantenga, en la nevera o en la mesa, frutas frescas, limpias y listas para comer.** Por ejemplo: piña, china, manzanas, melón, guineos maduros, toronja, guayabas, papaya, etc. (Sólo coma la cantidad de fruta que indica su plan de alimentación).
- Agregue al pollo guisado o carne guisada **zanahorias o calabaza en lugar de papas.**
- **Prepare pinchos de pollo y añádale vegetales.** Por ejemplo: tomate, cebolla, pimientos rojos y verdes.
- **Para darle sabor a las comidas agréguele más ingredientes naturales.** Por ejemplo: cilantro, cebolla, ajo, jugo de limón, apio, pimientos verdes y rojos, laurel, etc.
- **Agregue más cantidad y variedad de vegetales a sus sopas de res y pollo.** Por ejemplo: calabaza, zanahoria, brécol, vegetales mixtos, apio, maíz, repollo, chayote, etc.
- **Si no le gustan los vegetales, maje los vegetales de las sopas o de los guisos.** Así, se los comerá sin notarlo.

## Coma Menos Grasa

- Al cocinar granos (habichuelas, garbanzos, gandules, etc.). **Evite añadir tocino, patitas de cerdo y/o jamón).**
- **Nunca use para cocinar manteca de cerdo, tocino, manteca vegetal, margarina o mantequilla.** (estas son grasas saturadas o sólidas que son malas para su salud).
- **Cocine las papas, los plátanos maduros y otras verduras, hervidos, horneados o al vapor en lugar de freírlos.** (Sólo coma la cantidad indicada en su plan de alimentación)
- **Tome más leche que sea baja en grasa. Compre la leche que sea al 1% ó 2%.** La leche descremada (Skim Milk) es la mejor. También hay quesos y yogurt bajos en grasas “Low fat”.
- **Si le gusta el helado, pruebe el “Frozen yogurt”, con “Nutrasweet” (helado de yogurt bajo en grasa y azúcar).** (Sólo coma la cantidad que indica su plan de alimentación).



## Coma Menos Grasa

- **Usted no necesita usar mucho aceite para cocinar las carnes y los huevos.** Use una sartén que no pegue para cocinar con poquito aceite. Cocine a fuego lento y tape la sartén para que la carne no se seque. Utilice otras formas para preparar las carnes como: al horno, a la parrilla, guisadas, o al vapor.
  - **Para cocinar use poca cantidad de aceite vegetal (ésta es grasa líquida o sea no saturada).** Por ejemplo: aceite maíz, canola o de oliva, etc.
  - **Use sólo un poquito de aceite de oliva y más vinagre o limón para las ensaladas.** Si le gustan los aderezos de botella, compre sólo los bajos en grasa (“low fat salad dressings”).
- 

## Coma Menos Sal

- No ponga el salero en la mesa. Si quiere agregarle más sabor a la comida póngale pimienta, ajo, cebolla en polvo (sin sal).
- Trate de comer menos de lo siguiente: Papitas de bolsa “potato chips”, “corn chips (Doritos)”, “cheese curls”, “pretzels” sopas enlatadas, etc. Estos contienen mucha sal, en su lugar trate de buscar los que son bajos en sal.
- Evite los alimentos enlatados. Estos contienen mucha sal.
- Use más ingredientes naturales para darle sabor a las comidas en lugar de sal. Ejemplo: cilantro, cebolla, ajo, jugo de limón, ají dulce, pimienta, tomillo, laurel, etc.
- Coma más vegetales frescos o congelados, en lugar de enlatados. Si usa vegetales enlatados elimine el líquido que traen.





## Coma más fibra

- Los granos contienen mucha fibra. **Coma más frijoles, garbanzos, maíz, lentejas, gandules y otros granos.** (Sólo coma la cantidad de granos que indica su plan de alimentación).
- Si tiene hambre entre comidas, **coma frutas frescas.** Las frutas que se pueden comer con cáscara contienen más fibra. Ejemplo: guayabas, manzanas, peras, ciruelas, fresas, etc. (Sólo coma la cantidad de fruta que indica su plan de alimentación).
- **Coma más pan integral, cereales de trigo o de germen de trigo, avena, harina, etc.** (Sólo coma la cantidad indicada en su plan de alimentación).
- **Si tiene hambre entre comidas coma más vegetales crudos.** Ejemplo: apio, zanahoria, repollo, tomate y todos los vegetales para ensaladas.



## **Coma solo lo necesario**

- **Coma sólo las porciones indicadas en la lista de sustitutos recomendada por su nutricionista.**
- **Use las tazas y cucharas de medir, mientras se acostumbra a las cantidades que debe comer.**
- **Si todavía tiene hambre sírvase más ensalada de vegetales crudos.**



## Por lo tanto:

- Sólo tiene que dejar de comer las comidas que contienen mucha azúcar.
- No tiene que dejar de comer las comidas que le gustan o que esté acostumbrado a comer. Sólo tiene que hacer cambios en la preparación y los ingredientes que usa para cocinar.
- Haga estos cambios poco a poco. Trate de experimentar cuando prepare sus comidas.
- No tiene que gastar mucho dinero para comer bien.
- No compre las comidas que no debe comer o que debe comer muy pocas veces. Si no las tiene a mano no tendrá la tentación de comérselas.
- Es verdad que algunas veces no tenemos tiempo de cuidar nuestra alimentación. Pero tenemos que hacer un esfuerzo para controlar la diabetes y estar más saludables y felices.
- Si estamos deprimidos o tenemos problemas, debemos hacer ejercicio en lugar de sentarnos a comer.  
Los ejercicios nos ayudan a olvidar los problemas. Si el ejercicio no es suficiente debemos buscar ayuda profesional.



## ¡Lo siguiente es muy importante!

- Las complicaciones de la diabetes no le matarán repentinamente. Sin embargo, si pueden llevarlo a un estado de incapacidad para el resto de su vida.
- El alto colesterol en la sangre, las enfermedades de corazón, presión arterial elevada, y la diabetes pueden producir problemas sexuales en el hombre (impotencia sexual).
- Si usted ya tiene estas enfermedades y las tiene bajo control, comiendo saludablemente evitará las complicaciones.
- Si desea bajar de peso o mantenerse en su peso normal, siga los consejos de las páginas anteriores. De esta manera se verá y sentirá bien.
- No olvide hacer ejercicio (camine por lo menos 3-4 veces por semana).
- El alcohol puede bajarle demasiado el nivel de azúcar en la sangre. Especialmente si toma con el estómago vacío. El alcohol también interfiere con algunos medicamentos.
- Si fuma, trate de dejar de fumar (fume menos cada día hasta dejar de fumar).

## Debemos comer saludablemente para:

Vivir una vida sana aunque  
tenga diabetes.

Reducir los riesgos de las  
enfermedades del corazón.

Reducir los riesgos de  
las complicaciones  
de la diabetes.

Controlar nuestro peso,  
tener energía, lucir bien y  
sentirnos mejor.





Adaptado de: The Latino Health Literacy Project  
Health Promotion Council of Southeastern  
Pennsylvania, Inc. 1995.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico

**Departamento de Salud**

Secretaría Auxiliar de Promoción de la Salud  
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas  
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Teléfonos:

(787) 977-2147 / 977-2157 / 960-5957

Fax: (787) 977-2138

[www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

Revisado 2008

Autorizado por: #CEE-SA-08-6574

