

¿AHORA QUÉ COMO?

Cuando se le diagnostica diabetes, los primeros pensamientos son sobre la posible pérdida de sus alimentos favoritos. Algunas personas temen que sus alimentos favoritos se eliminen por completo de su dieta. ¿Sientes lo mismo? Afortunadamente, ese no es el caso. Expliquemos más:

HECHOS PRIMERO

Estos primeros principios pueden ayudarte:

Medir las Porciones

Contar los Carbohidratos

Seguir el Control de Porciones

ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

MEDIR LAS PORCIONES. ¿Sabías que los paquetes incluyen tamaños de porciones? EX: 1/3 taza de arroz = 1 porción = 15 gramos de carbohidratos.

¿QUÉ HACER? En lugar de llenar el tazón, lea las etiquetas de los alimentos para identificar los tamaños de porción recomendados. Los hombres tienden a consumir entre 60 y 75 gramos de carbohidratos por comida. Las mujeres entre 45 y 60 gramos de carbohidratos por comida.

CONTAR LOS CARBOHIDRATOS. Esto implica contar la cantidad de gramos de carbohidratos en una comida o refrigerio. Ej: pan, frijoles, pasta, arroz, frutas, tortillas, vegetales con almidón como papas o maíz.

¿QUÉ HACER? Contacte a un dietista registrado, o un especialista en atención y educación en diabetes, para obtener información sobre cuánto comer y cómo contar los carbohidratos en cualquier tipo de alimento.

REDUCIR SU PORCIÓN. Las porciones en los restaurantes tienden a ser más grandes de lo que necesitamos, ¡algunas son más del doble que nuestro tamaño de porción!

¿QUÉ HACER? Pregunte por una "caja para llevar" al comienzo de la comida. Come la mitad y reserva la mitad para el día siguiente.



Mencione un alimento que le gustaría comer menos:



Compartir la mitad de su comida con:

¡NO ESTAS SOLO!



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/