

# Quedarse sano con diabetes



¡Bienvenidos al programa de MANNA! Mientras nuestras comidas son temporales, esperamos darle consejos saludables que puede usar después del fin de sus servicios. Aprender cómo cuidarse con su diabetes no es fácil, ¡pero las dietistas de MANNA están aquí para ayudarle! Esperamos trabajar con usted para manejar su salud en una manera que funciona para usted.

En este libro, va a aprender sobre:

1. Que es diabetes
2. Que significan sus laboratorios
3. Que comidas suben su glucosa sanguínea
4. Cómo mantener el equilibrio de sus comidas durante el día con las comidas de MANNA como una guía



MANNA ofrece **asesoramiento nutricional gratis** con nuestras Dietistas Registradas por el teléfono o en persona. Por favor llámenos si quiere hacer una cita.

**Emma:** 215-496-2662 ext. 124

**Danielle:** 215-496-2662 ext. 110

**Emily:** 215-496-2662 ext. 114

**Tonya:** 215-496-2662 ext. 156

Tiene asesoramiento nutricional (por el teléfono / en persona) con una de nuestras dietistas, \_\_\_\_\_, en \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_.

# ¿Qué es diabetes?

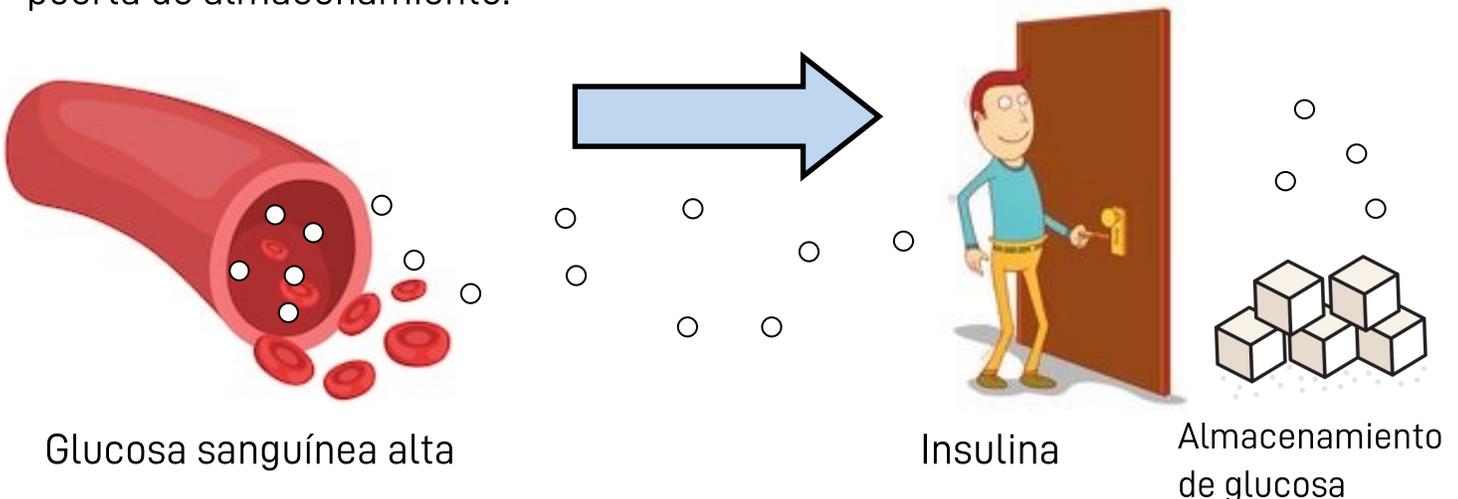
Hay dos tipos de diabetes:

- **Diabetes tipo 1** es cuando su cuerpo no produce insulina. Una persona con diabetes tipo 1 no puede sobrevivir sin inyecciones de insulina.
- **Diabetes tipo 2** es cuando su cuerpo no produce suficiente insulina o no sabe cómo usar la insulina. Si diabetes es encontrado y tratado temprano, a veces no necesita usar inyecciones de insulina.



## ¿Qué es insulina?

Insulina es una hormona que quita la glucosa de la sangre cuando la glucosa sanguínea es demasiado alta. Insulina funciona como la "llave" que abre la "puerta de almacenamiento."



# ¿Cuándo debería chequear mi glucosa sanguínea?

Chequear su glucosa sanguínea va a ayudarle en saber cómo manejar su diabetes. Es importante chequear su glucosa sanguínea:

- Antes de su primera comida del día
- 2 horas después de empezar una comida



## Metas para su glucosa sanguínea

Estos son los números que quiere ver en su medidor.

- Antes de una comida: 80-130
- 2 horas después de una comida: menos de 180

## ¿Cómo puedo cambiar mi glucosa sanguínea?

Hay 3 maneras de manejar sus niveles de glucosa sanguínea.



**1. Dieta**



**2. Ejercicios**



**3. Medicinas**

¡Su equipo de asistencia médica va a trabajar con usted para manejar estas 3 partes!

# A1C: ¿Qué significa?

A1C es un análisis de sangre que mide el promedio de su glucosa sanguínea por los últimos 2-3 meses. Un número más alto es peor porque significa que su glucosa ha estado alta.

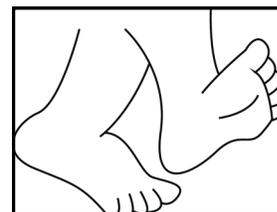
A1C	Qué significa:
10 - 14%	Diabetes muy descontrolado
7 - 9%	Diabetes descontrolado
6.5 - 7%	Diabetes bien controlado
5.8 - 6.4%	Pre-diabetes
<5.7%	No diabetes

Su meta de A1C es menos de 7%:

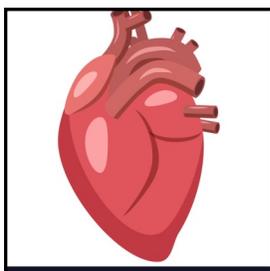
## ¿Que pasa a mi cuerpo cuando mi glucosa sanguínea queda alta?



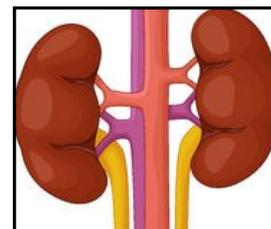
Enfermedad ocular (retinopatía)



Enfermedad nerviosa (neuropatía)



Enfermedad del corazón



Insuficiencia renal

# ¿Qué es un carbohidrato (carb)?

Carbohidratos son un grupo de comidas que su cuerpo transforma en azúcar. Su cuerpo necesita carbohidratos para combustible.

Saber que comidas tienen carbohidratos va a ayudarle en aprender cómo su dieta afecta su glucosa sanguínea. Por lo general, carbohidratos pueden ser **almidonados (starchy)** o **dulces (sweet)**.

## Carbohidratos almidonados:

- Grano - arroz, pasta, avena, frijoles, cereal
- Harina - pan, galletas saladas, tortillas
- Vegetales almidonados - papas, maíz, guisantes, calabacín



## Carbohidratos dulces:

- Frutas, jugo de frutas, batidos de frutas
- Bebidas endulzadas - café y té endulzados, soda, bebidas isotónicas, bebidas energizantes
- Dulces y postres - pastel, galletas, helado, mermelada



## Otros carbohidratos:

- Leche, yogurt, leche de soya



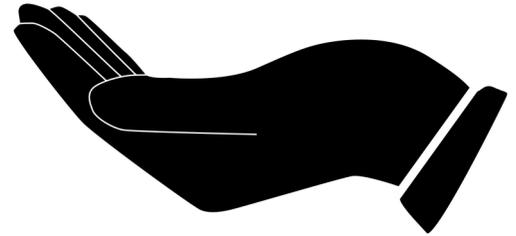
# Porciones de carbohidratos

Muchos carbohidratos son muy saludables para usted, como frutas, granos enteros y lácteos bajos en grasas.

No evite todos los carbohidratos. Coma los carbohidratos en porciones pequeñas. Comer porciones grandes de carbohidratos puede levantar su glucosa sanguínea fuera del rango seguro.

## Una porción de grano

- 1/3 taza de arroz o pasta
- 1/2 taza de frijoles o papas
- 1/2 taza de cereal cocinado
- 1 tortilla de 6 pulgadas



**Una mano ahuecada = 1/2 taza**

## Una porción de fruta

- 1 taza de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada o congelada
- 2 cucharadas de fruta seca



**1 puño = 1 taza**

**Una porción de leche = 8 oz líquidas o 1 taza**



**La meta es tener 3-5 porciones de carbohidratos en una comida y 1-2 porciones de carbohidratos en una merienda.**

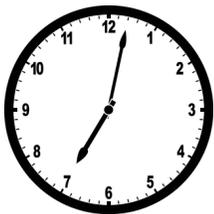
# ¿Cómo mis comidas de MANNA van a ayudarme a manejar mis glucosas sanguíneas?

Usted está recibiendo nuestras comidas que son saludables para personas con diabetes. Fueron diseñadas para cumplir sus necesidades nutricionales, con estas 3 ideas en mente:

**1. Número de comidas** - Trate de comer todas las 3 comidas y 1-2 meriendas cada día. Su cuerpo necesita carbohidratos, proteína, y grasa como combustible durante el día.



**2. Horario de comidas** - Coma cada 3-4 horas para asegurarse de que su glucosa sanguínea no se caiga. Saltar una comida puede causar que coma demasiado en la siguiente comida, y este puede levantar su glucosa sanguínea.



7:00 AM



10:00 AM



1:30 PM



5:00 PM



8:00 PM

**3. Porciones de carbohidratos** - Cada de nuestras comidas tiene más o menos 3-5 porciones de carbohidratos. Use comidas de MANNA como una guía para practicar contar porciones de carbohidratos.



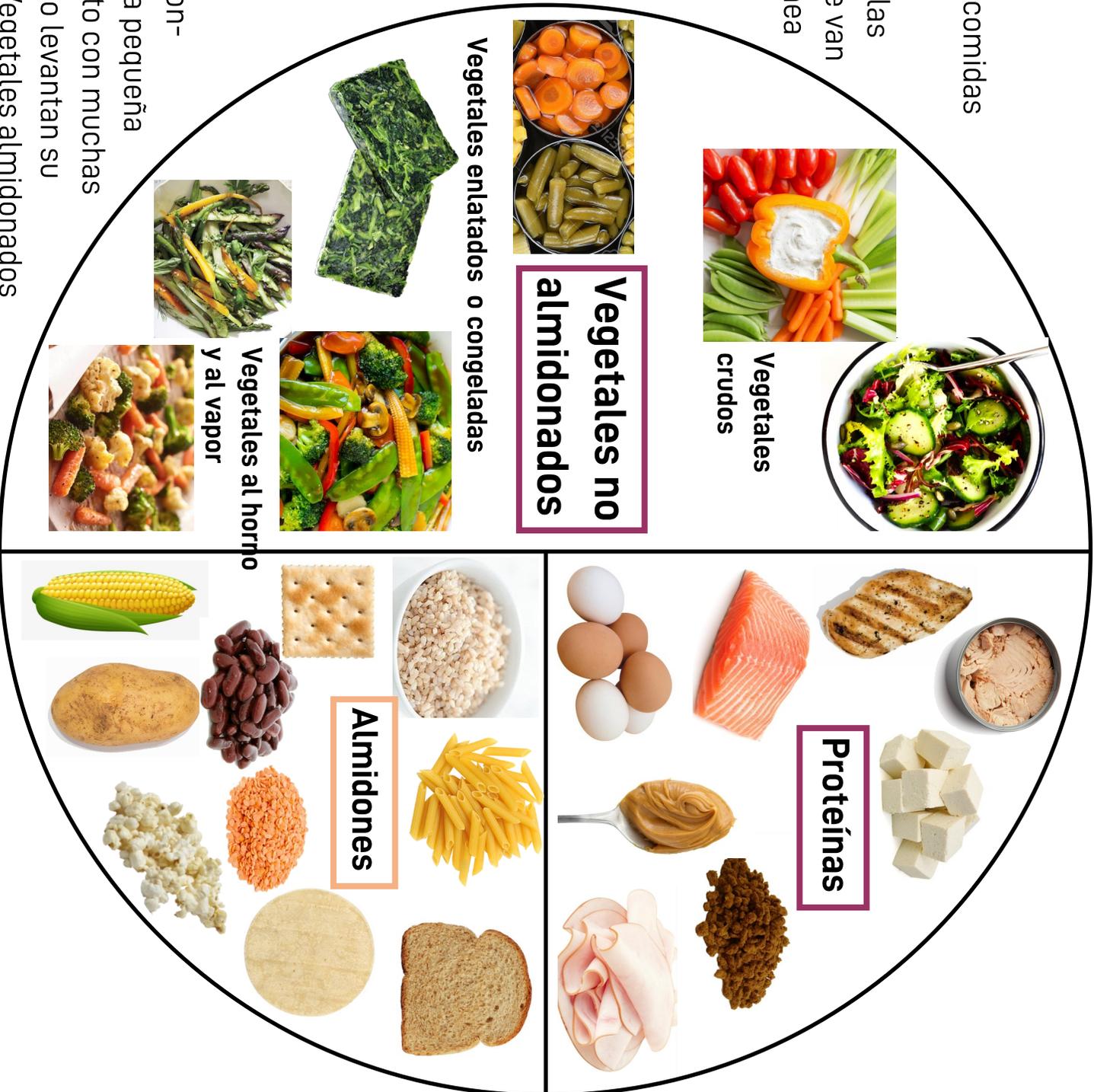
# El "método del plato"

Aquí hay una guía para comer comidas equilibradas.

Los **almidones** (starches) son las comidas de carbohidratos, que van a levantar su glucosa sanguínea si las come en porciones grandes.

**Proteínas** (proteins) usualmente no levantan su glucosa sanguínea muy alta. Algunas proteínas de plantas, como frijoles y lentejas, tienen una combinación de proteína y almidón. Cuando tiene diabetes, es mejor poner estas comidas en la categoría de almidones.

**Vegetales no almidonados** (non-starchy vegetables) tienen una pequeña cantidad de carbohidratos junto con muchas vitaminas, minerales y fibra. No levantan su glucosa sanguínea muy alta. Vegetales almidonados (starchy vegetables) incluyen papas, maíz, guisantes, frijoles y calabaza de invierno.



Vegetales  
crudos



Vegetales no  
almidonados

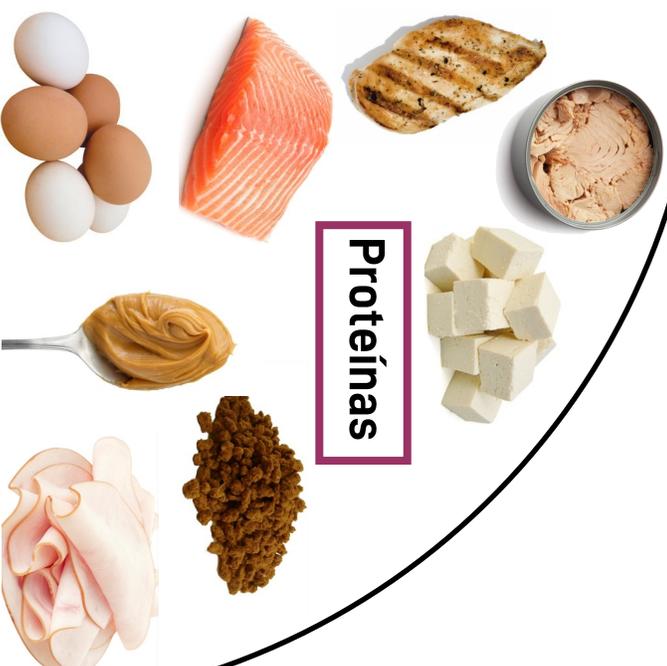
Vegetales enlatados o congelados



Vegetales al horno  
y al vapor



Proteínas



Almidones

