



**PETALUMA PEOPLE
SERVICES CENTER**

Noticias de Nutrición que puede usar - Agosto 2021

Diabetes

- Una enfermedad en la que el cuerpo no produce o no usa adecuadamente la INSULINA, una hormona que convierte el azúcar, el almidón y otros alimentos en ENERGÍA.
- Más de 100 millones de personas en los Estados Unidos viven con diabetes o prediabetes
- Es la 7ª causa principal de muerte
- Hay 2 clases de Diabetes:
 - Tipo 1: A Una enfermedad autoinmune en la que el cuerpo no produce insulina.
 - Tipo 2: Un trastorno metabólico cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o es incapaz de usarla de manera efectiva.

Cómo controlar su diabetes?

- **Dieta** – Dieta consistente de carbohidratos
- **Ejercicio**
 - 30 minutos al día – 5 days a week.
 - Comience con 10 minutos y trabaje su camino hacia arriba.
 - Caminar es una forma perfecta de hacer ejercicio.
- **Medicación** – Es posible que el médico te recomiende medicamentos en algún momento.

Dieta consistente de carbohidratos

La dieta consistente de carbohidratos es una dieta saludable que puede ser utilizada por muchas personas que quieren comer menos calorías, menos grasa y azúcar en las comidas y refrigerios. Se puede utilizar para el control de peso o la planificación de la comida diabética. Su enfoque principal son las comidas equilibradas con tamaños de porción adecuados para mantener los azúcares en la sangre estables y controlar el peso.

Los carbohidratos aumentan la glucosa en la sangre (azúcar) durante y después de comer. Esto puede ser un problema para las personas con diabetes. Comer una cantidad constante de carbohidratos en las comidas y refrigerios puede ayudar a controlar sus niveles de glucosa en la sangre. Dado que los carbohidratos son una fuente de energía, no desea evitar estos alimentos, simplemente cómelos constantemente.

- Elija 4-5 opciones de carbohidratos en el desayuno, almuerzo y cena y 1-2 opciones de carbohidratos para un refrigerio.
- Una elección/porción de carbohidratos es equivalente a: 15 gramos de Carbohidratos totales
- Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen frutas y jugos de frutas, verduras con almidón, panes y granos, leche y yogur y lentejas.
- Aprenda lo que es un tamaño de porción típico para 1 elección de carbohidratos. Por ejemplo, 1 fruta fresca, 1 rebanada de pan o 1 taza de leche baja en grasa equivale a una opción de carbohidratos .¹

Recomendaciones

- Elija frutas y verduras frescas porque son altas en fibra y pueden ralentizar la digestión.
- Eliminar los postres ricos en carbohidratos (aquellos iguales a 3 porciones de carbohidratos)
- Utilizar sustitutos del azúcar en lugar de azúcar, jarabes y jalea.
- Elija fuentes de proteínas bajas en grasa como carnes magras, pollo, pescado, leche baja en grasa, yogur, bebidas de soja, tofu
- Beba mucha agua. Si tiene alguna pregunta consulte con su doctor o dietista registrado.

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad al proporcionar programas que fortalecen la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios principales incluyen: Servicios para personas mayores, Consejería, Programación para jóvenes, incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleo y Petaluma Bounty Farms.

www.petalumapeople.org 707-765-8488

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por la Agencia del Área de Servicios Humanos del Condado de Sonoma sobre el Envejecimiento. Preparado por Jessica Sherwood

Información de la Asociación Americana de Diabetes: www.diabetes.org y la clínica Mayo al:
: <http://www.mayoclinic.com/health/diabetes-diet/DA00077>