

NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos

Planificación de comidas y conteo de carbohidratos

Su guía para comer saludable con la diabetes



Esta publicación contiene información fundamental sobre la diabetes y por qué ocurre, además de recursos para ayudarle a manejarla. Si tiene preguntas adicionales, por favor comuníquese con su equipo del cuidado de la diabetes.

Busque este símbolo
en el contenido de esta publicación



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com desde su teléfono inteligente, tableta o computadora para obtener más información y apoyo.



La información también está disponible en inglés en **NovoCare.com**

Esta publicación es consistente con los materiales educativos de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association), incluidos los Estándares de Atención Médica en Diabetes (Standards of Medical Care in Diabetes). Esta publicación no reemplaza los consejos de su equipo médico del cuidado de la diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo médico del cuidado de la diabetes sobre un plan de atención para la diabetes que sea adecuado para usted.

LO QUE HAY ADENTRO

Introducción	2
COMIENCE	5
Lo básico para comer saludable	6
Planifique sus comidas	7
Tipos de planes de alimentación	9
CONTEO BÁSICO DE CARBOHIDRATOS	13
¿Qué son los carbohidratos?	14
Los carbohidratos y la diabetes	18
Esté al tanto de lo que come	19
Ejemplos de planes de alimentación	27
Conteo avanzado de carbohidratos	30
MANTÉNGASE EN CURSO	33
Al salir a comer	34
Establezca metas para comer saludable	40
Mantenga un corazón saludable	41
Apoyo disponible	42
PLANIFIQUE SUS COMIDAS	43
Listas de alimentos	45

“Desde hace poco, soy más consciente de mis compras de comestibles y mi alimentación. ¡Es emocionante ver la constancia!”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

*Los resultados individuales pueden variar.



COMIENZE

En esta sección:

- ✓ Lo básico para comer saludable
- ✓ Planifique sus comidas
- ✓ Tipos de planes de alimentación

Las personas de la fotografía son actores.

Lo básico para comer saludable

Comer saludable es una parte importante para manejar su diabetes, junto con una vida activa y sus medicinas, si los necesita. ¿Por qué? Porque qué, cuándo y cuánto come afecta su glucosa (*azúcar*) en la sangre.

Una alimentación saludable no significa que deba dejar de comer sus comidas favoritas y dejar de salir a comer afuera. Pero es posible que deba limitar cuánto y con qué frecuencia come algunos de esos alimentos que usted prefiere.

Comer saludable es cuando usted:

Consume una amplia variedad de alimentos cada día



Mide las porciones



Espacia sus comidas de manera uniforme durante el día



No se salta comidas



Use esta publicación como guía para planificar comidas más saludables. No es fácil cambiar qué y cómo se come. Dése tiempo para acostumbrarse a su nueva rutina. Pronto comenzará a disfrutar de comidas y meriendas saludables y deliciosas, según las necesite.

Planifique sus comidas

Un plan de alimentación es una guía que le ayuda a elegir qué alimentos comer, cuándo comerlos y en qué medida. Un plan de alimentación saludable típico incluye:

Vegetales sin almidones, como pepinos, zanahorias, tomates y verduras de hoja verde



Fibra, que se encuentra en los frijoles, granos enteros, las frutas y verduras



Proteínas magras, como el pollo (sin piel), carnes magras, pescado y huevos



Carbohidratos complejos, como el pan integral, la avena y el arroz integral



Productos lácteos bajos en grasa, como la leche, el yogur y queso



Grasas saludables para el corazón como el aceite de oliva o de aguacate, las nueces y las semillas



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener recetas saludables y asesoría sobre comidas bien balanceadas.



Para muchas personas con diabetes, la parte más difícil de un plan de tratamiento es decidir qué alimentos comer, y especialmente seguir un plan de alimentación. No existe tal cosa como una “dieta para diabetes”. Pero puede trabajar con alguien de su equipo del cuidado de la diabetes para decidir qué plan de alimentación es el más adecuado para usted y sus metas de tratamiento. Esa persona podría ser un nutricionista, un especialista en educación y cuidado de la diabetes o un enfermero registrado.

El propósito de un plan de alimentación es ayudarle a manejar:



Sus niveles de glucosa en la sangre



Sus niveles de colesterol



Su peso



Su presión arterial

Cuando se manejan estas cosas, se puede prevenir o disminuir la posibilidad de tener otros problemas de salud.

Tipos de planes de alimentación

Muchos tipos diferentes de alimentación pueden ayudarle a manejar su diabetes. Estos son algunos tipos de alimentación comunes que han mostrado beneficios para las personas con diabetes tipo 2.

Cuente carbohidratos

La cantidad de carbohidratos (carbos) en sus comidas y meriendas puede marcar la diferencia en su nivel de glucosa en la sangre. Por eso es bueno saber cuántos carbohidratos consume.

El conteo de carbohidratos es una de las muchas opciones de planificación de comidas. Bajo este plan, usted cuenta la cantidad de carbohidratos que consume en cada comida o merienda, incluyendo las bebidas. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes establecerán una cantidad adecuada de carbohidratos.

Esta práctica le brinda muchas opciones y flexibilidad a la hora de planificar sus comidas.

Si usted usa insulina, contar los carbohidratos puede ayudarle a saber cuánta insulina debe usar. En la página 30, puede leer más sobre el conteo de carbohidratos.

Consejos para contar carbohidratos

- Consuma 3 comidas diarias con aproximadamente 4 a 6 horas de diferencia
- No se salte comidas
- Trate de consumir la misma cantidad de carbohidratos en cada comida



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener ideas para ayudar a hacermás fácil comenzar y seguir un plan de alimentación saludable.

El método del plato

La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda usar su plato para crear comidas saludables. El método del plato es una forma simple de administrar el tamaño de las porciones y comer comidas balanceadas. No necesita contar nada.

Comience con un plato de 9 pulgadas e imagine que ha dividido el plato por la mitad. Luego divida una de las mitades en dos. Use el plato a continuación como guía para ayudarlo a “componer” una comida saludable.



Usted puede crear su propio plato con sus alimentos favoritos. Si lo desea, use la lista que aparece en la página 45 de esta publicación.

Comida mediterránea

Con esta clase de plan de alimentación, ingiere principalmente alimentos de origen vegetal. Estos son frutas y verduras frescas, granos integrales, frijoles, nueces y semillas. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa. Este plan de alimentación también incluye una pequeña cantidad de lácteos, pescado y pollo/pavo.

Seguir un plan de alimentación mediterráneo puede ayudar a proteger el corazón. También puede ayudarlo a reducir su A1C y sus triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre).

Comida vegetariana

Un plan de alimentación vegetariano es cuando solo se consumen alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas, granos integrales, nueces, semillas y frijoles. Algunos planes de alimentación no incluyen productos de origen animal, como lácteos y huevos. Un plan de alimentación vegetariana le brinda muchas vitaminas, minerales y fibra.

Seguir un plan de alimentación vegetariano puede ayudar a reducir sus niveles de A1C y colesterol. También puede ayudarlo a manejar su peso.



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para preguntarle a Sophia, nuestra asistente digital que puede contestar sus preguntas sobre la diabetes y mucho más.

Comidas para la hipertensión (o dieta DASH)

Este plan de alimentación propone regular la hipertensión (la presión arterial alta). Es un plan de alimentación rico en fibra que recomienda consumir más vegetales, frutas, granos integrales, nueces y semillas; así como productos lácteos bajos en grasa, aves y pescado. La dieta DASH limita el consumo de carne y alimentos con un alto contenido de azúcar o sal.

Seguir este plan de alimentación puede ayudar a reducir la hipertensión en personas con presión arterial alta. También puede ayudarlo a manejar su peso.

Comida baja en calorías

Un plan de alimentación bajo en carbohidratos es cuando solo entre el 26 y el 45 % de las calorías totales provienen de carbohidratos. Este limita los alimentos ricos en carbohidratos, como los granos, los dulces y las verduras con almidón. Con un plan bajo en carbohidratos, usted consume principalmente vegetales sin almidón, grasas saludables y proteínas. Este tipo de plan de alimentación no se recomienda para algunas personas con diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo del cuidado de la diabetes antes de elegir una opción con bajo contenido de carbohidratos.

Seguir un plan de alimentación bajo en carbohidratos puede ayudar a reducir su A1C, presión arterial y triglicéridos. También puede ayudarlo a manejar su peso.



Existe una variedad de planes de comidas que pueden ayudarlo a manejar su diabetes. Colabore con su equipo del cuidado de la diabetes para encontrar el plan que sea adecuado para usted.

“Soy más fuerte mentalmente. Cada vez que preparo la comida, pienso en mi salud de antemano.”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®

CONTEO BÁSICO DE CARBOHIDRATOS

En esta sección:

- ✓ ¿Qué son los carbohidratos?
- ✓ Los carbohidratos y la diabetes
- ✓ Sepa lo que come
- ✓ Ejemplos de planes de alimentación
- ✓ Conteo avanzado de carbohidratos

¿Qué son los carbohidratos?

Hay 3 tipos principales de carbohidratos en los alimentos que usted consume. Ellos son **almidón**, **fibra** y **azúcar**. Y cada tipo de carbohidrato afecta la glucosa en la sangre de una manera diferente.

Cuando usted revise las etiquetas de los alimentos, debe saber que los “carbohidratos totales” incluyen los tres tipos. Es este el número que debe considerar si está contando carbohidratos. Para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos, consulte las páginas 20 a 22.

Los almidones

A los almidones también se les llama “carbohidratos complejos”. Intente incorporar granos integrales que estén mínimamente procesados. Algunos alimentos con alto contenido de almidones son:

- Verduras con almidón como el maíz, la calabaza, el plátano y las papas
- Los frijoles, las lentejas y los guisantes
- Granos, como trigo, avena, arroz, cebada de trigo y la quinoa
- Productos elaborados con trigo, como la pasta y el pan



El efecto de los alimentos en los niveles de glucosa en la sangre

Los alimentos con almidones aumentan los niveles de glucosa en la sangre, pero no tan rápido como los alimentos azucarados.

La fibra

La fibra es el tipo de carbohidrato que se encuentra en alimentos vegetales como las verduras, frutas, frijoles y granos integrales, nueces y semillas. El cuerpo no digiere la fibra. La fibra lo mantiene lleno después de comer y promueve los movimientos intestinales regulares. También puede reducir su colesterol.

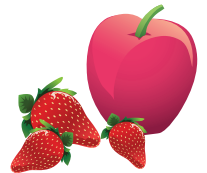
Para una buena salud, las personas adultas deben tratar de consumir de 25 a 30 gramos de fibra por día. La mayoría consumimos aproximadamente solo la mitad.

Trate de comer estos alimentos para añadir fibra a su dieta:



Frijoles y legumbres (como los frijoles negros, las habichuelas rojas y rosadas, los garbanzos y las lentejas)

Frutas y verduras, especialmente aquellas con piel que usted puede comer (como la manzana y la pera), y aquellas con semillas que se pueden comer (como las fresas y frambuesas)



Granos integrales (como la avena, los cereales y panes y pasta integral)



Nueces y semillas



Efecto sobre los niveles de glucosa en la sangre

La fibra hace que la digestión sea más lenta. Esto significa que comer alimentos ricos en fibra ayuda a sus niveles de glucosa en la sangre a aumentar lentamente.



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para aprender más sobre los carbohidratos y cómo afectan sus niveles de glucosa en la sangre.

El azúcar

El azúcar también se llama *carbohidrato simple o de acción rápida*. Hay 2 tipos principales de azúcar:



El azúcar que se encuentra naturalmente en los alimentos, como en la leche y en las frutas



El azúcar que se añade a los alimentos, como los postres dulces, muchos alimentos en conserva y las bebidas azucaradas



El efecto de los alimentos en los niveles de glucosa en la sangre

Los alimentos y bebidas azucarados, tales como los pasteles o tartas, los postres, cereales para el desayuno, jugos de frutas y refrescos entre otros, todos aumentan la glucosa en la sangre inmediatamente después de comerlos.

Sustitutos del azúcar

Hay muchos productos en el mercado que contienen sustitutos del azúcar. También puede comprarlos como endulzantes de mesa o en sobrecitos para añadir a sus comidas. Algunos ejemplos son:

- Sacarina (Sweet'n Low)
- Aspartamo (NutraSweet, Equal, Sugar Twin)
- Sucralosa (Splenda)
- Estevia
- Fruta del monje (luo han guo)

Asegúrese de revisar la etiqueta de información nutricional. Algunos alimentos etiquetados como "sin azúcar" o "sin azúcar añadida" pueden contener carbohidratos.

Efecto en los niveles de glucosa en la sangre

La mayoría de los sustitutos del azúcar no afectan los niveles de glucosa en la sangre. Además tienen un bajo contenido o no tienen calorías.



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para aprender más sobre cómo elegir alimentos saludables para ayudar a manejar su diabetes.

Los carbohidratos y la diabetes

Al digerir los alimentos y las bebidas con carbohidratos, estos se transforman en glucosa para alimentar a las células. Esto causa que el nivel de glucosa en la sangre del cuerpo aumente. Eso no significa que tenga que dejar de consumir carbohidratos. Solo significa que debe tener en cuenta la cantidad que consume, ya que los carbohidratos son una parte importante de una dieta balanceada.

¿Cuántos carbohidratos debe consumir entonces?

Un buen punto de partida para las personas con diabetes es:

- Para la mayoría de las mujeres, de 45 a 60 gramos de carbohidratos por comida y 15 gramos por merienda
- Para la mayoría de los hombres, de 60 a 75 gramos de carbohidratos por comida y de 15 a 30 gramos por una o dos meriendas

Esta cantidad depende, de cuán activo sea usted, de su peso actual y de las medicinas que esté usando. Su dietista registrado o especialista en educación y cuidado de la diabetes puede ayudarle a determinar la cantidad correcta para usted.

Es importante saber cuántos carbohidratos debe consumir en cada comida y merienda. ¿Por qué? Porque cuando sabe cuál es la cantidad de carbohidratos adecuada para usted, tiene la opción de elegir alimentos y porciones que pueden ayudarle a alcanzar sus metas del nivel de glucosa en la sangre. En los cuadros de la página siguiente, escriba la cantidad de carbohidratos recomendada por su equipo del cuidado de la diabetes.



Mi cantidad de carbohidratos recomendada

Por día



Por comida



Por merienda



Esté al tanto de lo que come

Todos los alimentos empaquetados deben mostrar una etiqueta de información nutricional. Esta etiqueta brinda datos importantes sobre lo que contiene el alimento. Úsela para comparar alimentos y para ayudarse a tomar buenas decisiones nutritivas.

Estas etiquetas son especialmente útiles si usted está contando carbohidratos para planificar sus comidas.



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener más información sobre los carbohidratos y la glucosa en la sangre. También puede obtener útiles hojas educativas sobre la glucosa baja y alta en la sangre.

Cómo leer una etiqueta nutricional

- **Verifique el tamaño de la porción.** La información en la etiqueta se basa en 1 porción. Tenga en cuenta que los paquetes y latas a menudo contienen más de 1 porción.

Esta etiqueta de ejemplo muestra que el paquete contiene 8 porciones. Pero los datos alimenticios dados son solo para 1 porción.

- **Verifique el total de gramos de carbohidratos** en cada porción.

- **Observe cuántos gramos de fibra** hay en cada porción. El cuerpo no digiere la fibra, por lo que esta no influye sobre su glucosa en la sangre. Compare las etiquetas de los alimentos y elija los alimentos con más fibra.

- **Verifique cuántos gramos de azúcar añadida** contiene el alimento. Este es el azúcar que se añadió al alimento cuando fue preparado.



Use la etiqueta de Información Nutricional para ayudarse a tomar decisiones saludables. La ADA recomienda que usted:

- Mantenga las grasas saturadas a menos del 10 % del total de calorías diarias
 - Limite las carnes grasas y los lácteos ricos en grasas
- Evite las grasas trans
- Ajuste el consumo de alimentos altos en colesterol a menos de 300 mg por día
- Reduzca el sodio a menos de 2,300 mg por día

Lea primero la etiqueta para saber el contenido nutricional del alimento. Luego, decida si el alimento se ajusta a su plan de alimentación.

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por Ración 2/3 taza (55g)

Cantidad por Ración

Calorías 230

% valor diario*

Grasa Total 8g **10 %**

Grasa Saturada 1g **5 %**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0 %**

Sodio 160mg **7 %**

Carbohidrato Total 37g **13 %**

Fibra Dietética 4g **14 %**

Los azúcares totales 12g

Incluye 10g de Azúcares añadidos **20 %**

Proteínas 3g

Vitamina D 2mcg 10 %

Calcio 260g 20 %

Hierro 8mg 45 %

Potasio 235mg 6 %

*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

► **Tamaño de la porción**

◀ **Carbohidratos**
◀ **Fibra**

◀ **Azúcares añadidos**



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener más información sobre cómo las etiquetas de los alimentos pueden ayudarlo a elegir alimentos saludables.

Algunos alimentos envasados pueden tener una etiqueta con 2 columnas. Esto es para mostrar la diferencia en lo que está comiendo o bebiendo si ingiere una porción o el paquete completo.

Datos de Nutrición			
2 raciones por envase			
Tamaño por Ración		1 taza (255g)	
	Por ración	Por envase	
Calorías	220	440	
	% DV*	% DV*	
Grasa Total	5g 6 %	10g 13 %	
Grasa Saturada	2g 10 %	4g 20 %	
Grasa Trans	0g	0g	
Colesterol	15mg 5 %	30mg 10 %	
Sodio	240mg 10 %	480mg 21 %	
Carbohidrato Total	35g 13 %	70g 25 %	
Fibra Dietética	6g 21 %	12g 43 %	
Los azúcares totales	7g	14g	
Incluye Azúcares añadidos	4g 8 %	8g 16 %	
Proteínas	9g	18g	
Vitamina D	5mcg 25 %	10mcg 50 %	
Calcio	200mg 15 %	400mg 30 %	
Hierro	1 mg 6 %	2mg 10 %	
Potasio	470mg 10 %	940mg 20 %	

Tamaño por ración

Tamaño de la porción

Carbohidratos

Fibra

Azúcares añadidos

*El % de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción que contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición

¡Las porciones importan!

Es importante consumir alimentos saludables. Pero la cantidad correcta de esos alimentos también es importante ya que, ¡es posible comer demasiada comida saludable!

Por ejemplo, una manzana pequeña de 3 onzas contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos, mientras que una manzana grande contiene aproximadamente 30 gramos de carbohidratos. ¡Es una gran diferencia!



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para aprender cómo los pequeños cambios pueden sumar a un plan de alimentación más saludable.

Todas las porciones no son iguales. En una etiqueta nutricional, una porción es la cantidad específica del alimento. Pero en la vida diaria, una porción es la cantidad de un alimento que usted elige comer. En la etiqueta de información nutricional, usted puede encontrar los tamaños de las porciones para alimentos empaquetados.

Para asegurarse de que el tamaño de las porciones sea el correcto, es una buena idea pesar y medir sus alimentos después de cocinarlos. Pronto estará acostumbrado a ver y comer porciones adecuadas para usted. Con el tiempo, es posible que ya no necesite medir. Pero sigue siendo útil hacerlo de vez en cuando. ¿Por qué? Porque sus porciones pueden haber crecido sin que se haya dado cuenta.



Use la herramienta de búsqueda de alimentos que comienza en la página 45 de esta publicación para ver los tamaños de porción recomendados de los alimentos que elija.

Cómo han cambiado algunos de sus alimentos favoritos con el tiempo:

	20 años atrás	Hoy en día
Bagel	 3 pulgadas de ancho	 6 pulgadas de ancho
Muffin	 1.5 onzas	 4.5 onzas
Refresco o bebida gaseosa	 6.5 onzas	 20 onzas
Pasta	 1 taza	 2 tazas

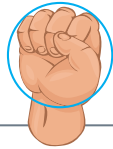


Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para aprender más sobre cómo elegir alimentos y porciones saludables.

Si no puede medirlo, haga un estimado

Saber cuánto come en cada comida puede ayudarle a lograr sus metas del nivel de glucosa en la sangre. Cuando no puede pesar ni medir sus alimentos, sí puede estimar el tamaño de sus porciones. Su mano es una herramienta útil. Lo mejor de todo es que siempre está con usted, sin importar dónde esté.

Su puño suelto = **aproximadamente 1 taza** (leche, yogur, cereal seco, etc.)



Su palma = **aproximadamente 3 onzas** de carne cocida y deshuesada

Su pulgar = **aproximadamente 1 cucharada** de mantequilla de maní o aderezo para ensaladas



La punta del pulgar = **aproximadamente 1 cucharadita** de mantequilla o aceite

Su mano abierta = **aproximadamente 1 rebanada** de pan integral



Su mano ahuecada = **aproximadamente 1/2 taza** de arroz, avena o nueces

Tenga en cuenta que todas las manos son de diferentes tamaños. Primero compare el tamaño de su puño con una taza de medir, ¡luego comience a estimar!

Ejemplos de planes de alimentación

Ahora que sabe un poco más sobre los carbohidratos y el tamaño de las porciones, es hora de comenzar a preparar comidas balanceadas. Su plan de alimentación puede tener cantidades bajas, medianas o más altas de carbohidratos. Hable con su dietista registrado, especialista en educación y cuidado de la diabetes u otro miembro de su equipo del cuidado de la diabetes acerca de cuál es el plan de alimentación adecuado para usted. Consulte las páginas siguientes para ver algunos ejemplos de planes de comidas con carbohidratos en cantidades medianas que pueden ayudarle a manejar su diabetes.



La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) recomienda estos consejos importantes para cualquier plan de alimentación:

- Agregue muchos vegetales sin almidón
- Limite los azúcares agregados, las bebidas dulces y los granos refinados
- Elija alimentos integrales, en lugar de alimentos procesados, siempre que sea posible



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para aprender a seguir eligiendo alimentos aptos para la diabetes que realmente disfrute.

EJEMPLO 1: Plan de alimentación con nivel medio de carbohidratos

Alimento	Gramos de carbohidratos
Desayuno	
2 rebanadas de pan integral	28
1 huevo revuelto	0
½ taza de arándanos "blueberries"	10
Cantidad total de carbohidratos:	38
Almuerzo	
Sándwich de atún:	
1 pan pita integral de 1 onza	15
1 lata de 6 onzas de atún en agua	0
1 taza de tomates y pepinos picados	<5
1 cda de aderezo para ensalada "ranch" sin grasa	<5
1 taza de melocotones enlatados en agua	15
Cantidad total de carbohidratos:	30
Merienda de la tarde	
1 taza de zanahorias pequeñas	12
¼ taza de hummus	9
Cantidad total de carbohidratos:	21
Cena	
4 onzas de pescado blanco como la tilapia, asado o a la parrilla	0
2 cdas de aceite de oliva	0
½ taza de quinoa, cocida	20
1 taza de col rizada "kale", cocida	7
½ taza de guisantes verdes, congelados, cocidos	13
Cantidad total de carbohidratos:	40
Bocadillo de la noche	
6 onzas de yogur griego natural sin grasa	6
½ taza de piña picada	11
Cantidad total de carbohidratos:	17
Cantidad total de carbohidratos diarios:	146
Total de calorías por día:	1,536

<5 significa menos de 5 gramos de carbohidratos. Los alimentos con menos de 5 gramos de carbohidratos no se añaden al total de carbohidratos.

EJEMPLO 2: Plan de alimentación con nivel medio de carbohidratos

Alimento	Gramos de carbohidratos
Desayuno	
½ taza de avena cocida sin azúcar	14
1 taza de melón cantalupo, cortado	14
¼ taza de nueces picadas	<5
Cantidad total de carbohidratos:	28
Merienda de mitad de la mañana	
Batido/licuado de yogur "smoothie":	
½ taza de leche de coco sin endulzar	6
1 taza de fresas	14
½ taza de rebanadas de guineo "banana" (plátano, guineo)	17
½ taza de hielo picado	0
Cantidad total de carbohidratos:	37
Almuerzo	
4 onzas de pechuga de pollo sin hueso ni piel	0
1 onzas de pan integral	25
1 taza de frijoles/ ejotes verdes cocidos	7
1 taza de coliflor cocida	5
1 cda de aceite de oliva	0
Cantidad total de carbohidratos:	37
Cena	
Pasta con carne y vegetales:	
1 taza de pasta integral de fideos planos, cocidos	23
1 taza de brócoli cocido	12
1 taza de repollo cocido	8
4 onzas de lomo de cerdo, picado y cocido	0
1 cda de aceite de oliva	0
Cantidad total de carbohidratos:	43
Bocadillo de la noche	
6 onzas de yogur griego natural sin grasa	6
1 naranja pequeña (2-5/8" de diámetro)	16
Cantidad total de carbohidratos:	22
Total de carbohidratos diarios:	167
Total de calorías diarias:	2,072

Conteo avanzado de carbohidratos

El conteo avanzado de carbohidratos a menudo es utilizado por personas que usan insulina con las comidas 2 o más veces al día. Primero, cuente la cantidad de gramos de carbohidratos en una comida. Luego, combínela con su dosis de insulina con las comidas. Esto se conoce como relación entre insulina y carbohidrato.

Para comenzar, anote lo que come y bebe durante unos días, y cuántos gramos de carbohidratos come cada día. Anote su nivel de glucosa en la sangre antes y aproximadamente 2 a 3 horas después de cada comida. Hacer estas cosas le ayudará a ver cómo sus comidas afectan su glucosa en la sangre. Comparta esta información con su equipo del cuidado de la diabetes.

Ejemplo

Comida: Desayuno	
Lo que comí:	Carbohidratos:
1 taza de cereal	25 gramos
1 taza de leche	12 gramos
½ taza de guineo (banana)	9 gramos
Total de carbohidratos: 46 gramos	
Glucosa en la sangre antes: 90 mg/dL	Glucosa en la sangre 2 horas después: 130 mg/dL

Puede saber cuántos gramos de carbohidratos tienen los alimentos leyendo las etiquetas. También puede usar las listas de alimentos que comienzan en la página 45 para los alimentos sin etiqueta, como frutas y verduras.



Carbohidratos y glucosa en la sangre

Comida:

Lo que comí:
Carbohidratos:
Total de carbohidratos:
Glucosa en la sangre antes:
Glucosa en la sangre 2 horas después:


Usted y su educador en diabetes (u otro miembro de su equipo del cuidado de la diabetes) planificarán cuántos gramos de carbohidratos deberá consumir en sus comidas y meriendas. Luego, usted puede elegir qué alimentos comer en esos momentos.

El conteo avanzado de carbohidratos puede parecer difícil al principio, pero puede brindarle más opciones y flexibilidad cuando planifique sus comidas.



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para solicitar o descargar un Registro del nivel de glucosa en la sangre.

¡Donde lo saludable se encuentra con lo delicioso!



¿Está buscando una nueva receta apropiada para diabéticos que todos en su mesa disfrutarán?

Tantas recetas sabrosas para elegir:

- Algo liviano
- Sopas y ensaladas
- Guarniciones
- Alimentos reconfortantes
- Platos principales
- Bebidas y dulces



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com ¡y pruebe algo nuevo hoy mismo!



“He superado mi meta y sé que podré seguir tomando decisiones saludables en el futuro.”*

— Miembro de Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®



MANTÉNGASE EN CURSO

En esta sección:

- ✓ Al salir a comer
- ✓ Establezca metas para comer saludable
- ✓ Mantenga un corazón saludable
- ✓ Apoyo disponible

Las personas de la fotografía son actores.

*Los resultados individuales pueden variar.

Al salir a comer

La diabetes no tiene por qué impedir que usted disfrute de los placeres de la vida. Y eso incluye salir a comer. Puede comer en un restaurante y aun así cumplir con su plan de alimentación. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar.

Consejos para salir a comer

Conserve su rutina

La hora en que usted come puede ser importante si usa medicinas para la diabetes. Planifique con anticipación y reserve su mesa. Trate de evitar ir a los restaurantes en los momentos más concurridos para que no tenga que esperar demasiado para comer.

Escoja su porción

Pida la mitad de la porción regular o pida que le dividan la porción regular para llevar el resto a casa antes de comenzar a comer.



Pida lo que usted desee

Piense en cómo desea que le preparen sus alimentos, y luego considere lo siguiente: en lugar de frito, pida asado, a la parrilla o al vapor. También puede pedir claras de huevo en vez del huevo con la yema, granos integrales, y pollo o pavo sin piel para ayudarlo a mantener su plan de alimentación.

Añada color a sus platos

Cuando usted prepara un plato colorido, está añadiendo las frutas y vegetales que componen todos los colores del arcoíris. Esto asegura que está obteniendo una variedad de diferentes nutrientes en su comida.

Controle lo que bebe

Los refrescos endulzados, los batidos/licuados y el alcohol pueden añadir cientos de calorías y grasas a su comida. Las mejores opciones son el agua, el té helado sin azúcar o el agua con gas.



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener ayuda para cumplir con su plan de alimentación para la diabetes.

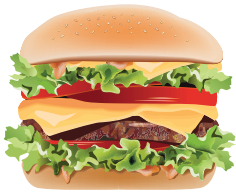
Opciones para “comidas rápidas”

A veces, la comida rápida podría ser su única opción. Pero si planifica con anticipación, puede hacer elecciones inteligentes que se adapten a su plan de alimentación. Muchas cadenas de comida rápida ahora brindan la información nutricional de los alimentos del menú. Preste atención antes de realizar el pedido.

Aquí tiene algunos consejos para ayudarle a tomar decisiones saludables en restaurantes que sirven “comida rápida”:



Restaurantes de hamburguesas



- Evite las hamburguesas “dobles” o “triples”. Trate mejor las sencillas de una sola porción de carne
- Añada vegetales como la lechuga y el tomate que le ayudarán a llenarse
- Elija el pollo asado o a la brasa, no frito
- Vaya a la sección de ensaladas, pero tenga cuidado al elegir sus ingredientes y aderezos
- Si de verdad desea probar las papas fritas, comparta la orden con otra persona
- La mostaza es mejor que el *ketchup*, y ambos son mejores que la mayonesa



Pizza

- Elija la de la masa fina crujiente con ingredientes de vegetales
- Evite las de un alto contenido en grasas, como *pepperoni*, *salchicha* y queso extra
- Añada una ensalada para que sea una comida más balanceada
- Ordene con masa de coliflor, si está disponible



Restaurantes de sándwiches

- Pida pechuga de pavo, carne asada o un sándwich de vegetales en pan integral o envuelto en una tortilla liviana
- Evite sándwiches de gran tamaño
- Elija complementos de vegetales para su sándwich, como lechuga y tomate o salsa
- Aléjese de las salsas y los aderezos con un alto contenido en grasas y de la mayonesa



Pida información nutricional antes de ordenar su comida o busque en línea antes de salir a comer. Use esta información para elegir alimentos saludables, que incluyen:

- Granos integrales
- Sal mínima
- Porciones de tamaño moderado



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener ayuda para cumplir con su plan de alimentación para la diabetes.

Comida mexicana



- Los tacos, los burritos y los wraps pueden agregarse a la mayoría de los planes de alimentación
- Evite los alimentos en porciones de gran tamaño, rellenos o fritos
- Trate de añadir vegetales abundantes
- Pida un “wrap” envuelto en tortilla de harina de trigo cuando sea posible
- Puede añadir salsa, pero tenga cuidado con la cantidad de queso, crema agria y el guacamole

Comida china y japonesa

- Pruebe el *sushi* con arroz integral
- Pida que le preparen el pollo, los vegetales y el pescado al vapor o salteado (*stir-fried*)
- Evite los alimentos fritos y la *tempura*
- No coma alimentos preparados en salsa agridulce



Comida india

- Ordene *Tandoori* o *Kebabs*
- Evite los alimentos fritos
- No consuma salsa *curry* con crema o leche de coco
- Elija ensaladas con vegetales frescos



Las bebidas alcohólicas

Asegúrese de hablar con su equipo del cuidado de la diabetes acerca de beber alcohol con cualquiera de las medicinas que toma. Si su diabetes está controlada y su médico así lo confirma, puede disfrutar de una bebida alcohólica con la comida de vez en cuando. Pero tenga en cuenta que el alcohol añade calorías y puede causar que baje el nivel de glucosa en la sangre. No salte comidas ni beba con el estómago vacío.

Si usted bebe alcohol, elija opciones con menos calorías y carbohidratos, tales como:

- Cerveza liviana (*light beer*)
- Vinos secos
- Bebidas mixtas con una mezcla-base sin azúcar, como el agua carbonatada (agua con gas) o agua tónica sin azúcar



Si va a beber, siga las mismas pautas recomendadas para adultos con diabetes o prediabetes:

Mujeres:

1 bebida o menos
al día

Hombres:

2 bebidas o menos
al día

Una (1) bebida equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino (una copa) o 1½ onzas de licor destilado (vodka, whiskey, ginebra).



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para ver qué papel juega su selección de alimentos en el manejo de la diabetes.

Establezca metas para comer saludable

Tómelo paso a paso. Intentar cambiar sus hábitos alimenticios de una vez puede resultar, sino imposible, muy difícil. En su lugar, comience estableciendo metas pequeñas y simples. Luego usted puede intentar metas mayores. Aquí hay algunos ejemplos de metas para comenzar: complételos con algunos de los suyos.



Ejemplo

Mis metas para comer saludable

Meta: Voy a consumir más fibra.

Cómo: Voy a comer arroz o pasta integral al menos una vez por semana.

Meta:

Cómo:

Meta:

Cómo:

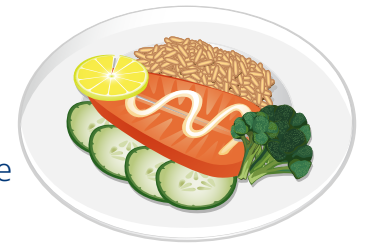
Meta:

Cómo:

Mantenga un corazón saludable

Las personas con diabetes tienen dos veces más probabilidades de padecer una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral que las personas sin diabetes. Hacer cambios pequeños en la manera de cocinar puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Para ayudar a proteger el corazón y los vasos sanguíneos, intente:

- Hacer elecciones de comidas que incluyan grasas saludables y limitar aquellas con menos grasas saludables
- Alcanzar y mantener un peso saludable para usted
- Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, especialmente si tiene presión arterial alta
- Incluir alimentos con alto contenido de omega 3 (como salmón, atún blanco y caballa)
- Elegir métodos de cocción saludables (como asar, rostizar o hacer en la parrilla)
- Tener alimentos frescos y caseros en lugar de empaquetados (comprados en tienda) cuando sea posible



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para para inscribirse en Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®.

Apoyo disponible

Una alimentación saludable nos beneficia a todos, no solo a las personas con diabetes. Disfrutar de comidas saludables con familiares y amigos promueve el bienestar y también apoya sus metas.

Si su equipo del cuidado de la diabetes no tiene un dietista o nutricionista registrado, puede pedirle a su equipo de atención médica que le recomiende uno. Estos profesionales pueden ayudarle a aprender más sobre los componentes de una alimentación saludable. Y también puede apoyarle mientras usted se esfuerza en lograr sus metas para la diabetes y su salud en general.

Aunque no lo haya notado, hay apoyo disponible para lograr una alimentación saludable. Muchas cadenas locales de tiendas de alimentos, hospitales, farmacias y centros comunitarios ofrecen clases educativas sobre la alimentación saludable para personas con diabetes.

¿Está listo para un camino más saludable con diabetes tipo 2?

Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com
Su recurso integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes.

- Artículos informativos
- Videos educativos
- Pregunte a Sophia, una asistente digital

También puede inscribirse en Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare®.

Escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta



¡Escanéeme!



No se recopilarán datos al escanear el código QR.





PLANIFIQUE SUS COMIDAS

En esta sección:

✓ Almidones	46
✓ Frutas	50
✓ Productos lácteos	53
✓ Vegetales	54
✓ Proteína	57
✓ Grasas	64
✓ Alimentos combinados	66
✓ Golosinas y postres	68
✓ Condimentos y aderezos	70
✓ Comida rápida	71
✓ Alcohol	76
✓ Mi lista de alimentos	77

Planifique sus comidas

Usted y su equipo del cuidado de la diabetes decidirán el tipo adecuado de plan de alimentación para usted. Quizás prefiera usar el método del plato para crear una comida balanceada (vea la página 10). O quizás esté contando sus carbohidratos (vea la página 9). No importa el plan que usted escoja, las listas de alimentos en las páginas siguientes pueden ayudarle a tomar buenas decisiones nutritivas.



Listas de alimentos

Todos los alimentos empaquetados y enlatados vienen con una etiqueta nutricional. Asegúrese de leerla. Y verifique siempre el tamaño real de las porciones. Muchos alimentos no vienen con etiqueta nutritiva, pero usted puede encontrar el contenido de carbohidratos de algunos de ellos en las listas que aquí se incluyen.

- ✓ Marque en las casillas sus comidas favoritas. Use estos alimentos para ayudarse a preparar un plato balanceado.

**Alimentos
recomendados**
Busque este símbolo



Busque este símbolo en las listas. Estos son alimentos bajos en carbohidratos y/o altos en fibra, y son ideales para planificar sus comidas durante el día. Para las personas con diabetes, los alimentos recomendados son buenas opciones para meriendas y también para añadir sabor a su plato.



Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com para obtener recetas saludables que puede preparar y que a su familia le encantarán.

Almidones

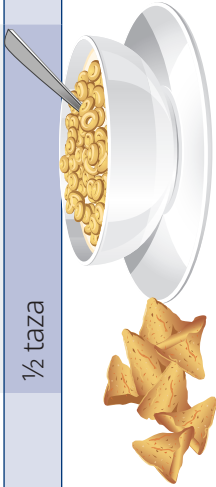
Los alimentos con almidones como el pan, la pasta, el arroz, las tortillas y los cereales, proporcionan carbohidratos, la fuente de energía del cuerpo. Elija alimentos ricos en almidones integrales y altos en fibra para una buena nutrición en general.



Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína(g)
Bread					
☐ Rosca de pan "bagel" – incluye cebolla, amapola, ajonjolí	¼ mediana (1 oz)	72	14	1	3
☐ Pan "naan" sin condimentos	1 unidad (aprox 3 oz)	262	45	2	9
☐ Pan de pita, blanco	1 pequeño (4" de diámetro, 1 oz)	77	16	1	3
☐ Pan blanco	1 rebanada (1 oz)	77	14	1	3
☐ Pan integral	1 rebanada (1 oz)	81	14	2	4
☐ Pan de maíz preparado con leche de 2 %	1 unidad (aprox 2 oz)	198	33	1	4
☐ Panecillo inglés "muffin"	1 panecillo	127	26	3	5
☐ Pan para hot dogs o hamburguesa, sin condimentos	½ panecillo (aprox 1 oz)	67	11	0	2



Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína(g)
Cereales					
☐ Panqueque sin condimentos, preparado	1 panqueque (4" ancho, aprox 1 oz)	74	14	1	2
☐ Tortilla para tacos horneada	2 tortillas (5", 1 oz)	127	17	2	2
☐ Tortilla de maíz	1 tortilla (aprox 1 oz)	52	11	2	1
☐ Panecillo sin condimentos	1 pequeño (1 oz)	78	13	1	3
Cereales					
☐ Cereal integral	1 taza	130	34	7	4
☐ Granola	¼ taza	149	16	3	5
☐ Sémola cocida "Grits"	½ taza	91	19	1	2
☐ Avena cocida (rápida y tradicional)	½ taza	83	14	2	3
☐ Cereal integral con pasas	½ taza	95	23	4	2
☐ Cereal de trigo triturado	½ taza	86	20	3	3



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Granos (incluidos pasta y arroz)					
☐ Cebada cocida	1/3 taza	64	15	2	1
☐ Salvado de avena seco	¼ taza	58	16	4	4
☐ Salvado de trigo seco	½ taza	63	19	12	5
☐ Trigo sarraceno tostado cocido	½ taza	77	17	2	3
☐ Cuscús cocido	1/3 taza	59	12	1	2
☐ Mijo cocido	1/3 taza	69	14	1	2
☐ Fideos de huevo cocidos	1/3 taza	74	13	1	2
☐ Pasta: macarrones, espaguetis cocidos	1/3 taza	74	14	1	3
☐ Quinoa cocida	1/3 taza	74	13	2	3
☐ Arroz integral cocido	1/3 taza	73	15	1	2
☐ Arroz blanco cocido	1/3 taza	81	18	0	1
☐ Arroz silvestre cocido	½ taza	83	18	2	3

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Galletas saladas y bocadillos					
☐ Galletas de soda, pan tostado y pan de centeno	2 unidades (aprox ¾ oz)	73	16	3	2
☐ Galletas saladas hexagonales "oyster crackers"	20 galletas	84	15	1	2
☐ Galletas saladas tipo "saltine"	6 galletas	75	13	1	2
☐ Matzá sin condimento	¾ oz	84	18	1	2
☐ Palomitas de maíz blancas cocinadas al aire	3 tazas	92	19	4	3
☐ Tortitas de arroz integral sin condimentos	2 tortitas	70	15	1	1
☐ Chips de Tortilla (nachos) sin condimentos	1 oz	134	19	2	2
Frijoles, guisantes y lentejas					
☐ Frijoles cocidos enlatados vegeterianos	1/3 taza	80	18	4	4
☐ Frijoles negros cocidos	½ taza	114	20	8	8
☐ Frijoles garbanzo cocidos	½ taza	134	22	6	7
☐ Frijoles pinto cocidos	½ taza	122	22	8	8
☐ Lentejas cocidas	½ taza	115	20	8	9
☐ Frijoles refritos enlatados vegeterianos	½ taza	100	16	6	6

Frutas

Las frutas contienen carbohidratos, de modo que debe contarlas como parte de su plan de alimentación. La fruta fresca o la ensalada de frutas son una opción perfecta para un postre dulce y saludable. La fruta está llena de vitaminas, minerales y fibra al igual que las verduras.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Fruta fresca					
☐ Manzana sin pelar pequeña	1 unidad (aprox 5 oz)	77	21	4	0
☐ Banana (plátano, guineo)	1 pequeña (aprox 3 oz)	72	19	2	1
☐ Zarzamoras/frambuesas negras	¾ taza (aprox 4 oz)	46	10	6	2
☐ Arándanos (moras azules)	¾ taza (aprox 4 oz)	63	16	3	1
☐ Melón Cantalupo	1 taza en cubos (5 ½ oz)	53	13	1	1
☐ Cerezas dulces frescas	12 (3½ oz)	62	16	2	1
☐ Clementina	1 fruta	35	9	1	1
☐ Higos frescos	2 medianos (3½ oz)	74	19	3	1
☐ Uvas rojas o verdes	17 pequeñas (aprox 3 oz)	57	15	0	1
☐ Toronja (pomelo) fresca	½ grande (aprox 6 oz)	53	13	2	1

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
☐ Guayaba	2 frutas (aprox 4 oz)	75	16	6	3
☐ Melón verde	1 taza en cubos (6 oz)	61	15	1	1
☐ Kiwi	½ taza en rodajas	55	13	3	1
☐ Mango	½ taza (aprox 3 oz)	50	12	1	1
☐ Naranja	1 grande (6½ oz)	86	22	4	2
☐ Papaya	1 taza (aprox 5 oz)	62	16	3	1
☐ Durazno (melocotones) fresco	1 mediano (aprox 5 oz)	58	14	2	1
☐ Pera fresca	½ grande (4 oz)	66	18	4	0
☐ Piña fresca	¾ taza	62	16	2	1
☐ Plátano crudo	½ taza (2½ oz)	90	24	2	1
☐ Ciruelas frescas	2 pequeñas (aprox 5 oz)	61	15	2	1
☐ Semillas de granada	½ taza	72	16	4	1
☐ Frambuesas	1 taza (4 oz)	64	15	8	1
☐ Fresas	1¼ taza enteras (6 oz)	58	14	4	1
☐ Mandarina	1 grande (4 oz)	64	16	2	1
☐ Sandía (melón de agua)	1¼ taza en cubos (7 oz)	57	14	1	1



Alimento

Porción

Calorías Carbos(g) Fibra (g) Proteína (g)

Jugo de frutas

☐ Jugo de manzana sin endulzar	½ taza	57	14	0	0
☐ Cóctel de arándano (cranberry) rojo en botella	½ taza	68	17	0	0
☐ Jugo de naranja	½ taza	56	13	0	1
☐ Combinaciones de jugos de frutas y vegetales, 100 % jugo	1 taza	113	27	0	1

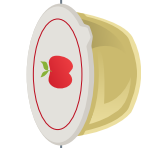


Muchas frutas son ricas en fibra, especialmente aquellas con cáscara o pulpa. Las frutas también pueden satisfacer a aquellos que prefieren las golosinas, y pueden sustituir los dulces y otros postres.

✓ Elija frutas frescas o congeladas

✗ Evite las frutas procesadas en latas o envases

✗ Evite jugos de fruta con azúcar añadida



Productos lácteos

Incluir productos lácteos bajos en grasa en su plan de alimentación es una excelente manera de obtener calcio y proteínas de alta calidad.



Alimento

Porción

Calorías Carbos(g) Fibra (g) Proteína (g)

Lácteos - leche

☐ Leche, baja en grasa (1 %)	1 taza	105	12	0	9
☐ Leche, grasas reducidas (2 %)	1 taza	125	12	0	9
☐ Leche entera (o regular)	1 taza	149	12	0	8

Lácteos - yogur

☐ Yogur griego natural descremado	6 oz	100	6	0	17
☐ Yogur natural bajo en grasa	8 oz	143	16	0	12

Productos no lácteos

☐ Leche de almendras	1 taza	60	8	1	1
☐ Leche de coco	¼ taza	138	3	1	1
☐ Leche de avena	1 taza	60	5	0	1
☐ Leche de soya, sin sabor	1 taza	100	8	1	7

Vegetales

Para la buena salud, trate de consumir de 3 a 5 porciones al día de vegetales sin almidones. ¡Mientras más, mejor!



Una porción de vegetales equivale a:

- ½ taza de vegetales cocidos
- 1 taza de vegetales crudos

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Vegetales con almidones					
☐ Maíz cocido	½ taza	72	16	2	3
☐ Maíz: dulce, amarillo, congelado, en grano, sin preparar	1 mazorca	122	30	4	4
☐ Guisantes verdes cocidos	½ taza	67	13	4	4
☐ Plátanos cocidos	1/3 taza	60	16	1	0
☐ Papas horneadas con cáscaras	1 pequeña (aprox 5 oz)	128	29	3	3
☐ Papas hervidas - todo tipo	½ taza (aprox 3 oz)	68	16	1	1
☐ Papas en puré con leche y mantequilla	½ taza (aprox 4 oz)	119	18	2	2
☐ Calabaza de invierno "squash" todas las variedades, al horno	1 taza	76	18	6	2

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
☐ Camote (batata) sin condimentos	½ taza (3½ oz)	90	21	3	2
☐ Boniato cocido	½ taza (2½ oz)	79	19	3	1
Vegetales sin almidones					
★ ☐ Espárragos cocidos	½ taza	20	4	2	2
☐ Frijoles verdes o amarillos, crudos	1 taza	31	7	3	2
☐ Remolacha cocida	½ taza	37	8	2	1
★ ☐ Calabaza amarga cocida	1 taza	24	5	3	1
☐ Brócoli cocido cortado fino	½ taza	27	6	3	2
☐ Coles de bruselas cocidas	½ taza	28	6	2	2
★ ☐ Repollo cocido rebanado	½ taza	17	4	1	1
☐ Zanahorias en rodajas cocidas	½ taza	27	6	2	1
★ ☐ Coliflor cocido cortado fino	½ taza	14	3	1	1
☐ Apio cocido	1 taza	27	6	2	1
☐ Col verde cocida	1 taza	63	11	8	5
☐ Pepino en rodajas crudo	½ taza	8	2	0	0



Alimento

Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

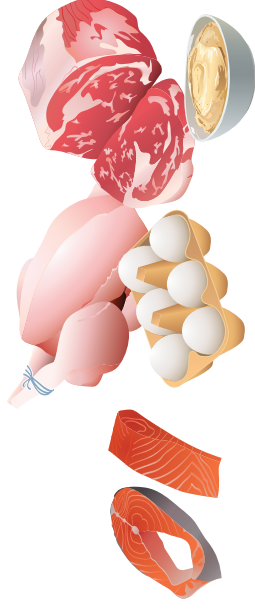
Proteína (g)

Vegetales sin almidones (continuación)

☐	Berenjena cocida	1 taza	35	9	3	1
☐	Acelga cocida	1 taza	36	7	3	2
☐	Lechuga verde	1 taza, rebanada	5	1	1	0
☐	Champiñones salteados	½ taza, picados	14	2	1	2
☐	Okra cocida	½ taza	18	4	2	2
☐	Cebollas cocidas y picadas	½ taza	46	11	2	1
☐	Frijolitos en vainas cocidos	1 taza	67	11	5	5
☐	Pimientos verdes y rojos, todas las variedades, cocidos	1 taza	38	9	2	1
☐	Calabaza espagueti	1 taza	31	7	2	1
☐	Espinaca cocida	1 taza	41	7	4	5
☐	Calabaza de verano cruda, todas las variedades	½ taza	9	2	1	1
☐	Acelga suiza cocida	½ taza	18	4	2	2
☐	Tomate maduro picado	1 taza	32	7	2	2
☐	Nabos cocidos	½ taza	17	4	2	1

Proteína

Elija el pollo o pavo sin la piel para menos grasas saturadas y colesterol. Elija cortes de lomo de carnes de res y cerdo.



Alimento

Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

Magra (aproximadamente 0-4 gramos de grasas por porción)

☐	Carne de res molida 90 % de carne magra/10 % de grasa cocida salteada	1 oz	65	0	0	8
☐	Hígado crudo	1 oz	38	1	0	6
☐	Carne de búfalo cocida o asada	1 oz	37	0	0	8
☐	Queso sin grasa o descremado	Aprox 1 oz	24	2	0	4
☐	Hígado de pollo crudo	1½ oz	52	0	0	7
☐	Pollo asado	¼ taza	66	0	0	10
☐	Carne de pollo molida, cocida y salteada	1 oz	54	0	0	7
☐	Almejas frescas	1 oz	24	1	0	4
☐	Bacalao crudo	1 oz	23	0	0	5



Alimento

Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

58

Proteína magra (continuación)						
☐	Gallina codorniz cocida	1 oz	38	0	0	7
☐	Cangrejo crudo	1 oz	24	0	0	5
☐	Pato doméstico cocido	¼ taza (1 oz)	70	0	0	8
☐	Claras de huevo	2	34	0	0	7
☐	Pescado, percadilla cocidos	1 oz	33	0	0	7
☐	Cordero, riñones crudos	1 oz	27	0	0	4
☐	Langosta cruda	1 oz	22	0	0	5
☐	Ostras frescas	6 medianas	43	2	0	5
☐	Cerdo, tocino canadiense sin cocinar	1 oz	31	0	0	6
☐	Cerdo, jamón magro ahumado	1 oz	45	1	0	5
☐	Cerdo, lomo cocido	1 oz	42	0	0	7
☐	Carnes procesadas para sandwiches con 3 gramos de grasa o menos por onza: pastrami	Aprox 1 oz (¼ taza en trozos)	43	1	0	7



Alimento

Porción

Calorías

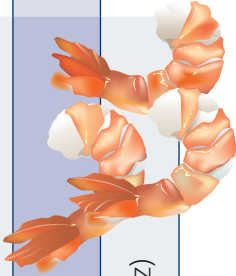
Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

59

☐	Conejo cocido	1 oz	56	0	0	8
☐	Queso ricotta con leche parcialmente descremada	¼ taza (aprox 2 oz)	86	3	0	7
☐	Carne de res estilo fiambre “deli”	1 rebanada/pedazo (½ oz)	16	0	0	3
☐	Camarones crudos	1 oz	20	0	0	4
☐	Salmon ahumado “lox”	1 oz	33	0	0	5
☐	Tilapia cruda	1 oz	28	0	0	6
☐	Trucha cruda	1 oz	42	0	0	6
☐	Pavo, carne molida cocida y salteada	1 oz	43	0	0	9
☐	Salchicha de pavo, cerdo y carne de res baja en grasa	1 oz	29	3	0	2
☐	Chuleta de ternera sin hueso	1 oz	30	0	0	6
☐	Carne de venado (ciervo) magra, cocida	1 oz	40	0	0	8
☐	Salchichas de Viena (salchichas de Frankfurt, sin grasa)	1 (¾ oz)	39	3	0	7



59



Alimento

Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

60

Contenido de grasa moderado (aproximadamente 4-6 gramos de grasa por porción)

☐	Tocino de pavo	3 pedazos (1 oz cada uno antes de cocinar)	66	1	0	5
☐	Carne de res molida, 85 % magra/15 % de grasa, cocida	1 oz	71	0	0	7
☐	Carne, lengua	1 oz	69	0	0	5
☐	Pollo con piel	1 oz	84	0	0	10
☐	Carne de res en conserva	1 oz	71	0	0	8
☐	Huevos	1 grande	72	0	0	6
☐	Filete de pescado rebozado o empanizado y frito	Aprox 1 oz	53	4	0	3
☐	Cordero: chuleta, pata o asado de costilla, cocido	1 oz	67	0	0	7
☐	Cordero: carne molida, cocida, asada	1 oz	80	0	0	7
☐	Cerdo, carne molida	1 oz	84	0	0	7
☐	Salmón del Atlántico cocido	1 oz	58	0	0	6
☐	Pavo con piel cocido	1 oz	85	0	0	9



Alimento

Porción

Calorías

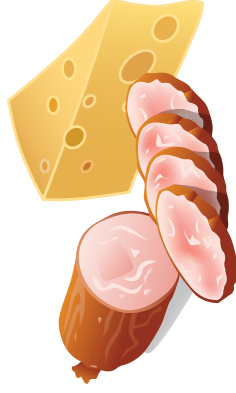
Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

Contenido alto en grasa (aproximadamente 7 gramos de grasa o más por porción)

☐	Tocino de cerdo	2 pedazos (de 1 oz cada uno antes de cocinar)	234	1	0	7
☐	Queso cheddar común	1 oz	115	0	0	7
☐	Queso suizo común	1 oz	108	2	0	8
☐	Cerdo: costillas magras cocidas	1 oz	112	0	0	8
☐	Carnes procesadas para sandwiches con 8 gramos de grasa o más por onza: salami duro	1 oz	119	0	0	6
☐	Salchicha con 8 gramos de grasa o más por onza: chorizo, cerdo y carne de res	1 oz	129	1	0	7



61



Alimento

Porción

Calorías

Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

Proteínas vegetales

☐	Frijoles: negros, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	½ taza	114	20	8	8
☐	Frijoles: garbanzos, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	½ taza	134	22	6	7
☐	Frijoles: rojos, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	½ taza	108	19	6	7
☐	Frijoles: blancos, cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados	½ taza	127	24	10	7
☐	Edamame (frijol de soya en vaina) congelado	½ taza	65	5	3	6
☐	Falafel	3 medallones (aprox 2¼" de diámetro)	170	16	2	7
☐	Hummus (pasta de garbanzo)	1/3 taza	136	12	5	6
☐	Lentejas cocidas	½ taza	115	20	8	9
☐	Tiras de tocino vegetarianas	2 tiras (aprox ½ oz)	31	1	0	1



Alimento

Porción

Calorías

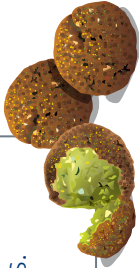
Carbos(g)

Fibra (g)

Proteína (g)

☐	Hamburguesa vegana	1 medallón (aprox 2½ oz)	94	6	4	12
☐	Nuggets de pollo vegetarianos	1/3 taza	125	2	2	13
☐	Salchicha de Frankfurt vegetariana	1 (2½ oz)	163	5	3	14
☐	Rodajas de fiambre vegetarianas	1 pedazo (½ oz)	26	1	0	2
☐	Salchicha vegetariana	1 salchicha (1 oz)	72	3	1	5
☐	Guisantes (chícharos) cocidos	½ taza	116	21	8	8
☐	Tofu firme	1 pedazo	52	2	0	6

Los alimentos con proteínas de origen vegetal proporcionan proteínas de calidad, grasas saludables y fibra. Varían en la cantidad de grasas y carbohidratos que contienen, así que asegúrese de leer las etiquetas.



Grasas



Para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, trate de consumir menos grasas saturadas y grasas trans, que son las grasas poco saludables. Menos del 10 % de sus calorías diarias totales deben provenir de grasas saturadas.

✓ Alimento

Alimento		Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Grasas no saturadas						
★	☐ Almendras	6	42	2	1	2
	☐ Aguacate fresco	1 (aprox 5 oz)	227	12	9	3
	☐ Semillas de lino molidas	1½ cda	56	3	3	2
★	☐ Mayonesa tradicional	1 cda	103	0	0	0
★	☐ Aderezo para ensalada estilo mayonesa, tradicional	1 cda	94	0	0	0
★	☐ Mantequilla de nueces (sin grasas trans): mantequilla de almendra, de castañas y de maní (cacahuete)	1 cda	97	5	1	2
★	Aceites: canola, maíz (elote), de semillas de algodón, de semillas de uva, de oliva, de maní (cacahuete), de cártamo, de soya y girasol					
	☐	1 cda	40	0	0	0

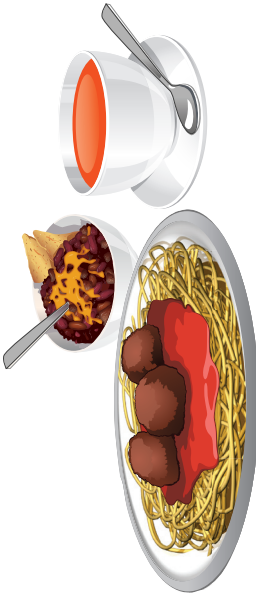
✓ Alimento

Alimento		Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Grasas saturadas						
★	☐ Aceitunas verdes en conserva	10	39	1	1	0
★	☐ Nueces pecanas	¼ oz	49	1	1	1
★	☐ Nueces Inglesas	½ oz	93	2	1	2
Grasas saturadas						
★	☐ Mantequilla en barra baja en calorías	1 cda	23	0	0	0
★	☐ Crema, mezcla de leche y nata	2 cdas	39	1	0	1
★	☐ Queso crema sin grasa	1½ cda (1 oz)	28	2	0	4
★	☐ Aceite: coco y palma	1 cda	39	0	0	0
★	☐ Manteca de hornear, manteca tradicional y aceite vegetal	1 cda	38	0	0	0
★	☐ Crema agria reducida en grasa	3 cdas	65	3	0	3



Alimentos combinados

Prepare alimentos que no estén empanados ni fritos. El empanado aumenta su recuento de carbohidratos y de calorías.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Platos principales					
☐ Estofado (guiso) de carne de res enlatado	7 oz	194	15	2	9
☐ Chili con carne y frijoles	Aprox 5 oz	214	6	2	17
☐ Lasaña con carne	8 oz	423	26	3	25
☐ Macarrones con queso y salsa de queso	7 oz	310	44	2	13
☐ Espagueti con albóndigas	Aprox 5 oz	228	21	2	11
Ensaladas especiales					
☐ Ensalada de col (coleslaw)	½ taza	146	14	2	1
☐ Ensalada de papa	½ taza	179	14	2	3
☐ Ensalada de atún	½ taza (3½ oz)	192	10	0	16

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Sopas					
☐ Sopa de pollo y fideos	1 taza (aprox 8 oz)	100	9	2	8
☐ Sopa de almejas (preparada con leche baja en grasa)	1 taza (aprox 8½ oz)	154	19	1	8
☐ Sopa de huevo	1 taza (aprox 8½ oz)	65	10	1	3
☐ Sopa de chícharos (guisantes)	1 taza (aprox 9 oz)	180	30	5	10
☐ Sopa de tomate (con base de agua)	1 taza (aprox 8½ oz)	74	16	2	2

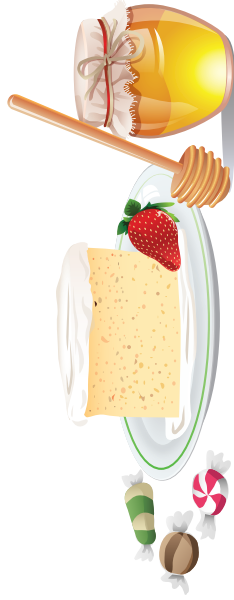
Muchos alimentos contienen una mezcla de almidón y proteína. Usted puede incluir alimentos combinados en su plan de alimentación con el método del plato:

- Con la lasaña, por ejemplo, usted está llenando la mitad de su plato con una combinación de carnes y almidones. Luego puede llenar la otra mitad con vegetales sin almidones.
- En el caso de la sopa o el chile, usted puede añadir muchas verduras sin almidones. Trate de mantener las porciones similares a las de un plato.



Golosinas y postres

Es importante recordar que la mayoría de los dulces tienen muchas calorías y carbohidratos en una pequeña porción. Tenga en cuenta el tamaño de la porción.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Postres					
☐ Bizcochitos de chocolate "brownies"	Aprox 1 oz	115	18	1	1
☐ Pastel sin glaseado	1 pedazo (2½ oz)	264	42	1	4
☐ Galletas con trocitos de chocolate	2 galletas (2¼ pulgadas de diámetro)	118	16	0	1
☐ Panecillo de chocolate con glaseado bajo en grasas	1 panecillo	131	30	0	2
☐ Galleta dulce grande, blanda y con pasas	1 galleta	60	10	0	1
☐ Paletas heladas sin azúcar	1 (1¾ onza líquida)	12	3	0	0
☐ Helado descremado	½ taza	92	20	1	3
☐ Helado, sin azúcar	½ taza	115	15	0	3
☐ Tarta de arándano "blueberries" de preparación comercial	1 pedazo (1/6 de una tarta de 8" de diámetro)	271	41	1	2

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
☐ Tarta de nueces pecanas de preparación comercial	1 pedazo	541	79	3	6
☐ Tarta de calabaza de preparación comercial	1 pedazo	323	46	2	5
☐ Galletas en sándwich con relleno de crema	2 pequeñas (aprox 1 oz)	111	17	1	1
☐ Yogur helado descremado	1/3 taza	47	9	1	2
Caramelos y aderezos endulzantes					
☐ Sirope de agave	1 cda	64	16	0	0
☐ Caramelo, chocolate puro o con leche	1 oz	156	17	2	1
☐ Miel	1 cda	64	17	0	0
☐ Mermelada y conservas	1 cda	56	14	0	0
☐ Sirope de arce	2 cdas	104	27	0	0
☐ Azúcar	1 cdta	16	4	0	0
☐ Sirope de chocolate	2 cdas	109	25	1	1
☐ Sirope para panqueque reducido en calorías	2 cdas	50	13	0	0

Condimentos y aderezos

Pida en un contén aparte sus condimentos, salsas y aderezos para ensaladas. Luego úselos a discreción.

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Condimentos, aderezos y salsas					
★ ☐ Vinagre balsámico	1 cda	14	3	0	0
☐ Salsa de barbacoa	3 cdas	88	21	1	0
★ ☐ Salsa de chili dulce tipo salsa de tomate "ketchup"	1 cda	17	5	0	0
☐ Salsa marinara para pasta o espagueti	½ taza	66	10	2	2
★ ☐ Mostaza	1 cdta	3	0	0	0
★ ☐ Aderezo César para ensalada, sin grasa	1 cda	22	5	0	0
★ ☐ Aderezo italiano para ensalada, sin grasa	1 cda	7	1	0	0
★ ☐ Aderezo Ranchero para ensalada, sin grasa	1 cda	17	4	0	0
★ ☐ Salsa	2 cdas	10	2	1	1
★ ☐ Salsa de soya	1 cda	11	1	0	2
☐ Salsa agridulce	3 cdas	79	20	0	0
★ ☐ Salsa teriyaki	1 cda	16	3	0	1

Comida rápida

Planifique con anticipación. La mayoría de los restaurantes de comida rápida en cadena tienen sitios web que brindan la información nutricional de los elementos del menú. También puede solicitar esta información cuando llegue, antes de hacer su pedido.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Mexicana					
☐ Burrito de carne y frijoles	1 (5 oz)	332	43	6	10
☐ Pechuga de pollo o alas, empanizadas y fritas	1 pieza (aprox 3 oz)	247	10	0	18
☐ Muslo de pollo, empanizado y frito	1 (aprox 3 oz)	200	6	0	16
☐ "Nuggets" de pollo	6 piezas (aprox 4 oz)	281	18	1	13
☐ Pollo parmesano sin pasta	Aprox 5 oz	307	16	1	24
☐ Muslo de pollo, empanizado y frito	2 piezas (aprox 5 oz)	431	16	0	30
☐ Trocitos de papa rallada fritos "Hush puppies"	1 pieza (aprox 1 oz)	65	9	1	1
☐ Pasta tortellini con relleno de queso	¾ taza (aprox 3 oz)	249	38	2	11

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína(g)
Pizza					
☐ Pizza, queso, masa regular	1/8 de una pizza de 14" (aprox 4 oz)	284	36	3	12
☐ Pizza, queso, masa fina	1/8 de una pizza de 14" (aprox 3 oz)	223	23	2	9
Asiática					
☐ Rollito primavera	1 (aprox 3 oz)	222	24	2	7
☐ Galletas de la fortuna	1 galletita	30	7	0	0
☐ Arroz frito sin carne	1 taza (aprox 5 oz)	238	45	2	6
☐ Sopa agripicante	1 taza (aprox 8 oz)	91	10	1	6
☐ Fideos planos crujientes	1 taza (aprox 1½ oz)	234	23	1	5
☐ Pollo agridulce	6 oz	441	42	2	18
☐ Lo mein de vegetales	1 taza (aprox 5 oz)	165	27	2	6



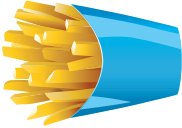
✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína(g)
Mexicana					
☐ Burrito con frijoles y queso	1 burrito (aprox 6½ oz)	379	58	8	14
☐ Arroz con pollo	1 taza (5 oz)	245	28	2	17
☐ Empanadas	1 unidad (aprox 3 oz)	298	28	2	10
☐ Nachos con queso	1 porción (aprox 3 oz)	274	28	3	3
☐ Quesadilla solo con queso	1 quesadilla 5-6" de diámetro (aprox 3 oz)	342	22	2	15
☐ Arroz y frijoles negros	1 taza (5 oz)	220	36	5	7
☐ Tacos de tortilla crujiente con carne, queso y lechuga	1 taco pequeño (aprox 2½ oz)	156	14	3	6
☐ Ensalada de taco	1 ensalada (3½ oz)	170	15	3	7

Consejos para cuando ordene comida rápida:

- Elija granos integrales cuando sea posible
- Diseñe un plato con una variedad de alimentos de todos los grupos nutritivos
- Escoja alimentos del menú que incluyan vegetales sin almidones
- No añada sal extra
- No ordene porciones grandes

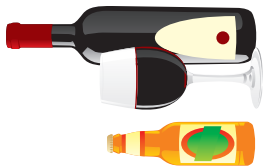


✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Sándwiches					
☐ Panecillo de mantequilla "biscuit" con huevo, queso y tocino	1 sándwich (aprox 5 oz)	436	35	0	17
☐ Hamburguesa regular con queso y condimentos	1 hamburguesa (aprox 4½ oz)	343	32	2	17
☐ Sándwich de filete de pollo crujiente con lechuga y mayonesa	1 sándwich (aprox 5½ oz)	420	42	2	17
☐ Panecillo inglés "muffin" con huevo, queso y salchicha	1 sándwich (aprox 6 oz)	472	29	0	22
☐ 1 sándwich de filete de pescado empanizado y frito con salsa tártara y queso	1 sándwich (aprox 5 oz)	374	35	1	15
☐ Sándwich de filete de pescado grillado con lechuga, tomates y aderezo	1 sándwich (aprox 8 oz)	419	39	2	40
☐ Hamburguesa regular con condimentos	1 hamburguesa (aprox 3 oz)	255	29	2	13
☐ Hot dog sin condimentos, con pan	1 hot dog (aprox 3½ oz)	242	18	0	10
☐ Sándwich con rodajas de fiambres estilo "submarine" en pan blanco con lechuga y tomate	1 (sándwich de 6"; 7 oz)	417	40	2	21

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Acompañamientos y aperitivos					
☐ Papas fritas		1 porción pequeña (aprox 2½ oz)	229	30	3
		1 porción mediana (aprox 4 oz)	378	50	5
		1 porción grande (aprox 5½ oz)	497	66	6
☐ Palitos de pescado empanizado y frito	Un palito de (1 oz)	78	6	0	3
☐ Croquetas de papas "hash browns"	1 taza (aprox 5½ oz)	413	55	5	5
☐ Aros de cebolla empanizados y fritos	18 aros (aprox 4 oz)	481	51	3	5
Bebidas y postres					
☐ Helado con fudge de chocolate caliente	Un helado (aprox 6 oz)	333	54	1	7
☐ Batido frío con leche y chocolate	1 batido (aprox 10½ oz)	357	63	1	9
☐ Cono de helado suave de vainilla	1 (aprox 4 oz)	196	32	0	5

Alcohol

El alcohol reduce el nivel de glucosa en la sangre. Si va a beber alcohol, es importante consumir alimentos. No salte comidas ni beba con el estómago vacío.



✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
Bebida					
☐ Cerveza ligera (<i>light</i>)	12 onzas líquidas	103	6	0	1
☐ Cerveza regular	12 onzas líquidas	153	13	0	2
☐ Daiquiri	4½ onzas líquidas	253	9	0	0
☐ Bebidas alcohólicas destiladas (80 grados): vodka, ron, ginebra, whisky	1½ onzas líquidas	97	0	0	0
	5 onzas líquidas	125	4	0	0
☐ Vino seco, tinto o blanco	1½ onzas líquidas	175	24	0	0
☐ Margarita	3 onzas líquidas	153	7	0	0
☐ Piña colada	4½ onzas líquidas	246	32	0	1
☐ Sake japonés	4 onzas líquidas	156	6	0	1
☐ Vino dulce, de postre	3½ onzas líquidas	165	14	0	0

Mi lista de alimentos

Use el espacio a continuación para anotar sus comidas favoritas. Lea la etiqueta de información nutricional para obtener la información que necesita para mantener su plan de alimentación.

✓ Alimento	Porción	Calorías	Carbos(g)	Fibra (g)	Proteína (g)
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					
☐					



Novo Nordisk está dedicado a la diabetes

**La diabetes no solo es nuestro negocio,
sino también nuestra pasión.**

Como líder en diabetes, Novo Nordisk se dedica a mejorar el cuidado de la diabetes a través del mundo. Desde 1923, nos hemos centrado en la innovación y el liderazgo en el cuidado de la diabetes.

El Programa de Asistencia al Paciente (PAP) de Novo Nordisk es símbolo de nuestro compromiso continuo con las personas que viven con diabetes. Si tiene dificultades para pagar su medicina Novo Nordisk, es posible que califique para recibir ayuda. Llame a Novo Nordisk PAP sin cargo al 1-866-310-7549 (opción 8 para español), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del este, para ver si califica.

Si tiene preguntas sobre los productos Novo Nordisk o para solicitar un registro del nivel de glucosa en la sangre, llame al Centro de Atención al Cliente al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de 8:30 a. m. a 6:00 p. m. EST.

NovoCare®
DIABETES
Educación + Recursos

Cuanto más sepa sobre la diabetes, mejor podrá manejarla. Pregúntele a un miembro de su equipo de atención médica por estas publicaciones educativas. Son **GRATUITAS**. Para aún más información, visite **espanol-diabeteseducation.novocare.com**.

Esta serie de publicaciones educativas está diseñada para ayudar a las personas con diabetes a colaborar con sus equipos del cuidado de la diabetes para aprender sobre la enfermedad y cómo manejarla.



La diabetes y usted

Esta publicación le brinda información acerca de la diabetes y le explica por qué ocurre. También provee herramientas y recursos para ayudarle a manejar su diabetes.



Vivir con diabetes

Tome medidas para manejar su diabetes consumiendo alimentos saludables y administrándose sus medicinas. Esta publicación le muestra información para ayudarle a vivir bien con diabetes.



Mantenerse en curso

Leer esta publicación puede ayudarlo a comprender más sobre las metas del nivel de glucosa en la sangre y lo que significan sus números. Aprenda a supervisar su salud y use un diario para ingresar sus lecturas de glucosa en la sangre.

NovoCare®

DIABETES

Educación + Recursos



Diabetes: Educación y Recursos de NovoCare® puede ayudar

Manejar su salud física, mental y emocional si tiene diabetes es importante. Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com, su recurso en línea integral para todas las cosas relacionadas con la diabetes

- Recursos y herramientas educativas personalizados para vivir con diabetes
- Asequibilidad y apoyo para ahorros en sus medicinas

Si tiene preguntas o desea recibir asistencia con alguno de nuestros recursos, llame al 1-800-727-6500 (opción 8 para español) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 6:00 p.m., hora del este.

**Visite espanol-diabeteseducation.novocare.com
o escanee este código con un teléfono
inteligente o una tableta**



¡Escanéeme!

No se recopilarán datos al escanear el código QR.

Las fotografías utilizadas en esta publicación son solo ilustrativas. Los personajes en las fotografías no necesariamente viven con diabetes u otras dolencias.

NovoCare® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

2025 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US25PAT00001 Octubre de 2025

