

**Planificación de comidas** Carbohidratos, proteínas, grasas y fibra en los alimentos afectan su nivel de azúcar en la sangre de diferentes maneras. Los carbohidratos pueden elevar su nivel de azúcar en la sangre más rápido y alto que las proteínas o grasa. La fibra puede ayudarlo a controlar su azúcar en la sangre, por lo que carbohidratos que contienen fibra, como las papas, no aumentara el nivel de azúcar en la sangre tan rápido como los carbohidratos con poca o sin fibra, como refrescos.

**Contar Carbohidratos** Realizar un seguimiento de cuantos carbohidratos consume al comer y establecer un limite para cada comida puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar en la sangre en su rango objetivo. Trabaje con su medico o dietista para averiguar cuantos carbohidratos puede comer todos los días en cada comida.

Otra forma de controlar los carbohidratos que consume es utilizando el índice glucémico (IG). El IG clasifica los carbohidratos en los alimentos de 0 a 100 de acuerdo con cuanto afectan el azúcar en la sangre. Los alimentos con IG bajo son digeridos y absorbidos mas lentamente por su cuerpo, por lo que permanecerá satisfecho por mas tiempo. No tienen un gran impacto en su nivel de azúcar en la sangre. Los alimentos con IG alto se digieren y absorben mas rápidamente. Tienen un mayor impacto en su nivel de azúcar en la sangre y le dará hambre mas pronto. Algunos ejemplos:

- o **IG alto:** pan (blanco y trigo), pure de papas, sandia, jugo de frutas
- o **IG bajo:** frijoles, arroz integral, tomates, yogur, manzanas, leche

**El método del plato** Es fácil comer mas comida de la que necesita sin darse cuenta. El método del plato es una forma simple y visual de asegurarse de obtener suficientes verduras sin almidón y proteínas magras, y limitar la cantidad de alimentos ricos en carbohidratos que tienen el mayor potencial de aumentar el azúcar en la sangre.

Comience con un plato de comida de 9 pulgadas: llene la mitad con vegetales sin almidón, como ensalada, judías verdes, brócoli, coliflor, repollo y zanahorias.

Llene una cuarta parte con una proteína magra, como pollo, pavo, frijoles, tofu o huevos.

Llene una cuarta parte con un grano o comida con almidón, como papas, arroz o pasta (o omita el almidón por completo y duplique las verduras sin almidón).



**Access to Care**  
FILLING THE GAP FOR THE UNINSURED

2225 Enterprise Drive  
Suite 2507  
Westchester, IL 60154

Miembros del ATC: Las tiras de prueba para diabéticos ahora no tienen ningún requisito de copago si tiene una receta de su médico.

Access to Care

## Boletín de Diabetes

Octubre 2020

### Las Fiestas y la Alimentación Saludable para Prevenir/ Controlar la Diabetes



**Si lo planeas, no es necesario que ningún alimento este en la lista de cosas malas.**

---

COVID-19/Coronavirus es mas riesgoso para personas con diabetes, enfermedad cardiaca y otras enfermedades crónicas y mas viejo.

Los signos y síntomas de COVID-19 pueden inclu fiebre, tos, diarrea, y dificultad para respirar.

Si tiene estos síntomas, llame a su médico ATC. Para obtener informacion y recursos de COVID-19, visite:

[www.accesstocare.org/resources](http://www.accesstocare.org/resources)

---

¡Nuestro objetivo siempre es ayudar a nuestros miembros mantenerse lo más saludable posible para vivir una vida feliz y productiva! Para ayudar a lograr una vida saludable, este boletín para los miembros se centra en la educación para la diabetes, prevención y administración. Háganos saber lo que quisiera que cubramos en el futuro.

[info@accesstocare.org](mailto:info@accesstocare.org) /708.531.0680  
[www.accesstocare.org](http://www.accesstocare.org)

## Aquí esta su receta para mantener el rumbo sin importar lo que este cocinando.

Es la temporada de la familia, las fiestas y la comida: mucha comida. Las tentaciones están en todas partes y las fiestas y los viajes interrumpen la rutina diaria. Es más, todo continua durante semanas.

¿Como se apega a su plan de alimentación para la diabetes\* cuando todos los que le rodean parecen estar derrochando dinero? Aquí hay 5 consejos que pueden ayudar:

**1. Ponga a prueba su plan para las fiestas** Es posible que no pueda controlar que alimentos le sirven, y vera a otras personas comiendo delicias tentadoras. Afronte los desafíos armado con un plan:

- Coma cerca de sus horarios habituales para mantener estable el azúcar en la sangre. Si su comida se sirve mas tarde de lo normal, coma un pequeño refrigerio a la hora habitual de comer y coma un poco menos cuando se sirva la cena.
- ¿Invitado a una fiesta? Ofrezca traer un plato saludable
- Si tiene un dulce, reduzca el consumo de otros carbohidratos (como papas y pan) durante la comida.
- No se salte las comidas para ahorrar para un festín. Sera más difícil controlar su nivel de azúcar en la sangre, tendrá mucha hambre y será mas probable que coma en exceso.
- Si tiene un feliz, vuelva a comer de manera saludable en su próxima comida.

**2. Ser mas astuto que el buffet** Cuando se enfrente a una variedad de deliciosa comida navideña, haga que las elecciones saludables sean más fáciles:

- Tenga un plato pequeño de la comida que mas le guste y luego aléjese de la mesa del buffet.
- Comience con vegetales para calmar su apetito.
- Comer despacio. Tu cerebro tarda al menos 20 minutos en darse cuenta de que estas lleno.
- Evite o limite el alcohol. Si toma una bebida alcohólica, tómela con alimentos. El alcohol puede reducir el azúcar en la sangre e interactuar con los medicamentos para la diabetes. También planifique mantenerse al tanto de su nivel de azúcar en la sangre. Compruébelo con mas frecuencia durante las vacaciones y, si toma medicamentos, pregúntele a su medico si es necesario ajustar la cantidad.

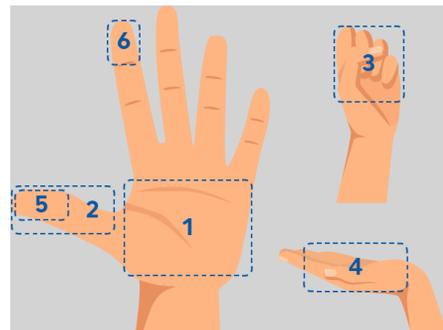
**3. Encajar en favoritos** No hay comida en la lista de traviesos. Elija los platos que realmente le gustan y que no puede conseguir en ninguna otra época del año, como el pastel de calabaza de la tía Edna. Reduzca la velocidad y saboree una porción pequeña, y asegúrese de contarla en su plan de comidas.

**4. Siga moviéndose** Tiene mucho en su plato en esta época del año y la actividad física puede verse desplazada. Pero estar activo es tu arma secreta para las fiestas; puede ayudar a compensar comer mas de lo habitual y reducir el estrés durante esta época del año mas estresante. Muévase con amigos y familiares, como dar un paseo después de una comida navideña.

**5. Obtenga su Zzz** Salir mas quedarse mas tarde a menudo significa reducir el sueño. La falta de sueno puede hacer que sea mas difícil controlar su nivel de azúcar en la sangre, y cuando tiene falta de sueño, tiende a comer mas y prefiere alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Trate de 7 a 8 horas por noche para evitar comer sin sentido. Sobre todo, recuerde de que se trata la temporada: celebrar y conectarse con las personas que le importan. Cuando te concentras mas en la diversión, es más fácil concentrarte menos en la comida.

### Trucos de vacaciones

- **Coma pastel de calabaza en lugar de pastel de nueces. Incluso con una cucharada de crema batida, reducirá las calorías y el azúcar en al menos un tercio.**
- **Divida la actividad física en partes más pequeñas para que sea más fácil de programar, como caminar 10 minutos varias veces al día.**
- **Programe algo de tiempo “para mi” todos los días: una siesta, un paseo con el perro o un baño caliente para recuperar energías para la próxima celebración**



1. **3 onzas de carne, pescado o aves**  
Palma de mano (sin dedos)
2. **1 onza de carne o queso**  
Dedo pulgar (de la punta a la base)
3. **1 taza o 1 mediano de fruta**  
Puño
4. **1 a 2 onzas de nueces o pretzel**  
Mano ahuecada
5. **1 cucharada:** De la punta del pulgar (de la punta a la primera articulación)
6. **1 cucharadita:** De la punta del dedo (de la punta a la primera articulación)

\*) Un plan de alimentación es su guía para saber cuándo, que, y cuanto comer para obtener la nutrición que necesita y, al mismo tiempo, mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo. Un buen plan de alimentación tendrá en cuenta sus objetivos, gustos y estilo de vida, así como cualquier medicamento que este tomando. Deberá planificar comidas regulares y equilibradas para evitar niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. Comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida puede ayudar. Sources: American Diabetes Association and Centers for Disease Control (CDC)