

## Control de alimentación

Una forma práctica de controlar su alimentación y evitar picos de glucosa especialmente después de las comidas es la técnica del conteo de carbohidratos.

Mediante el conocimiento de porciones de alimentos usted puede distribuir los carbohidratos de su alimentación de la siguiente forma.

Una porción equivale a 15 gr.

COMIDA	PORCIONES	EJEMPLO
Desayuno	3 porciones	
Refrigerio (media mañana)	1-2 porciones	
Almuerzo	3 porciones	
Refrigerio (media tarde)	1-2 porciones	
Merienda	3 porciones	



## Control de alimentación



VERDURAS VEGETALES CON ALMIDÓN	cantidad
Papa puré	½ taza
Plátano verde	½ taza
Fréjol	½ taza
Verduras/vegetales mixtos con arveja, choclo o pasta	1 taza
Yuca	¼ de taza
Habas verdes	2/3 de taza
Lentejas	½ taza

GALLETAS Y BOCADILLOS	cantidad
Galletas de harina integral	2-5 ¾ oz
Galletitas de animales	8
Galletas saladas salinas	6
Canguil sin grasa	3 tazas
Papas fritas chips	15 ¾ oz
Bizcocho	1
Galletas crackers integrales	4-6 1oz
Galletas crackers tipo mantequilla	6
Granola	¼ taza

FRUTAS	cantidad
Banano/guineo pequeño	1 (4 oz)
Durazno	1 (40z)
Frutilla	½ de taza
Ciruela seca	3
Higos secos (sin miel)	1 ½
Kiwi	1 (3 ½ oz)
Mango pequeño	1 fruta (5,5 oz) o ½ taza
Manzana pequeña sin pelar	1 (4 oz)
Melón	1 taza en pedazos (8 oz)

FRUTAS	cantidad
Sandía	1 rebanada o ½ en pedazos
Mora	½ taza
Naranja	1 (6 ½ oz)
Mandarina	2 (8 oz)
Papaya	8 oz o 1 taza en pedazos
Pasas	2 cdas
Pera grande fresca	½ (4 oz)
Piña	½ taza
Toronja	1 (11 oz)
Uvas pequeñas	4-5 uvas o 1/3 de taza
Jugo de frutas sin azúcar	1 taza

LÁCTEOS	cantidad
Leche semidescremada, descremada	1 taza
Leche de soya	1 taza
Leche en polvo	1/3 de taza en polvo
Yogurt	2/3 taza (6 oz)
Queso tierno o ricota	2 oz

DULCES, POSTRES Y OTROS	cantidad
Galletas dulces sin azúcar	1 oz (3 pequeñas)
Helado sin azúcar	½ taza

## Vegetales con muy poca cantidad de almidón

- Alcachofa
- Col de Bruselas
- Rábanos
- Apio
- Coliflor
- Tomate
- Berenjena
- Espárragos
- Vegetales de hoja verde
- Berro
- Espinaca
- Zanahoria
- Brócoli
- Nabos
- Zucchini
- Lechuga
- Pepinillo
- Hongos
- Cebollas
- Pimientos
- Col picada

## Reglas generales de alimentación sana

Estas son reglas generales con las que usted puede seguir su plan de alimentación, comiendo lo mismo que come su familia pero preocupándose de:



- Comer 5 o 6 veces al día, a la misma hora todos los días.
- Mida las cantidades de los alimentos. Por ejemplo, si las otras personas comen tallarín, usted también puede hacerlo, pero media taza. Coma la misma sopa, pero según de lo que sea, solo medio plato. Tome jugo, pero un vasito pequeño.
- No endulce con azúcar, panela o miel de abeja. Use edulcorantes.
- Evite la grasa; si come carne, sáquele la grasa o la piel y que sea un pedazo o presa pequeños.
- No use mucha sal.
- Evite el alcohol.



Siguiendo estas reglas y variando los alimentos de cada grupo puede seguir su plan de alimentación adecuadamente.

### Menú

#### Desayuno

8:00 de la mañana.

- 1 taza de café con leche, endulzado con edulcorantes.
- 2 rodajas de pan integral.
- 1 taza de papaya picada



#### Media mañana o colación

10:30 de la mañana.

- 1 vasito de yogurt o una porción de fruta.



#### Almuerzo

1:00 de la tarde.

Primer plato:

- Sopa de verduras (una taza o plato no colmado)

Segundo plato:

- Ensalada de vainita y coliflor.
- 1 presa pequeña de pollo estofado sin piel.
- ½ taza de arroz Cocinado.



Refresco:

- 1 vasito de jugo de naranja con edulcorantes

#### Media tarde o colación

4:00 de la tarde.

- 1 taza de infusión de cedrón endulzada con edulcorantes.
- 1 o 2 tostadas, o 1 humita, o 1 fruta pequeña



#### Merienda

- 1 plato no colmado de consomé de pollo con zanahoria y ½ huevo picado
- 1 rodaja de pan integral
- 1 rodaja de queso
- 1 taza de agua aromática



Este es un ejemplo, que puede servir a la mayoría de las personas. Pero usted puede necesitar mayor o menor cantidad de los alimentos, según su peso y su trabajo. Para saber cual es la cantidad exacta de los alimentos que usted necesita, pregunte a su médico o Nutricionista.

## Alimentos y porciones equivalentes a 15 g de carbohidratos



PANES	cantidad
Pan blanco integral de centeno	1 rodaja
Pan para hamburguesas o hot dog	½ pan , 1 oz
Tortilla mediana	1

CEREALES Y GRANOS	cantidad
Arroz blanco o integral	½ de taza
Avena	½ taza
Cereal para desayuno sin azúcar	¾ taza
Cereales cocinados	Media taza
Germen de trigo	3 cdas
Granola baja en grasa	¼ de taza
Sémola de maíz	½ taza
Harina de maíz seca	3 cdas
Harina de trigo seca	3 cdas
Muesli	¼ de taza
Pasta/fideos	½ de taza

VERDURAS / VEGETALES CON ALMIDÓN	cantidad
Arvejas	½ taza
Camote	½ taza
Zapallo	1 taza
Choclo	½ taza
Choclo en mazorca	½ mazorca 5 oz
Papa al horno con cáscara	1 de una grande 3 oz
Papa hervida	½ taza o 1 mediana 3 oz

## Consejos para seguir su plan de alimentación

Si usted trabaja lejos de su casa, se le puede hacer difícil comer a media mañana y a media tarde.



En este caso:

- Lleve al trabajo su colación: la fruta, el pan integral, las infusiones en un termo, etc.
- Con su identificación de persona con diabetes su jefe debe darle tiempo para comer su colación. Si es estudiante en la escuela o en el colegio los profesores deben permitirle salir para su colación. Este es su privilegio.
- Cuando come en un restaurante o en su trabajo, escoja los alimentos que puede comer y la cantidad. Por ejemplo, no coma todo el arroz o el fideo. Recuerde: solo endulzar con edulcorantes (hermesetas, splenda, stevia, etc)

Quito

Centro de atención al diente  
Av. 10 de Agosto 1336-239 y Naciones Unidas.  
Edificio Bieco ecuatoriana.  
Telf: (593) 21399 7100 / 399 7200 ext. 7260

Guayaquil

Centro de atención al diente  
Av. Carlos Julio Anzenberger #10 y Av. Las Menas  
(Unides) junto al edificio Hamburga  
(frente al mall Aventura plaza)  
Telf: (593 4) 2583960 ext. 7330  
Cel: 0994511884

Cuenca

Centro de atención al diente  
Telf: 022264400

Contigo <sup>en el</sup>  
control <sup>de</sup> diabetes

QUEREMOS ESQUINARTE  
1800 - 222 824  
línea gratuita

www.accu-check.com.ec  
www.centrodeladiabetes.com.ec