

*Hable con su equipo de atención médica sobre su plan individual de manejo de la diabetes y cómo estos consejos se ajustan a su estilo de vida.*

## ¿Qué es una “alimentación saludable”?

Tener una alimentación saludable significa comer alimentos nutritivos en cantidades que fomenten mejor salud y bienestar. Tiene un gran efecto en el manejo de la diabetes.

Un plan de comidas es una guía de cuándo, qué y cuánto comer para obtener la nutrición que necesita y al mismo tiempo mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de los valores deseados.

**Su equipo de cuidados de la salud** puede ayudarlo a crear un plan de comidas que se ajuste a sus necesidades de salud, su estilo de vida, su presupuesto y los medicamentos que tome. También lo ayudará a hacer lo siguiente:

- **Fijarse objetivos realistas, como comer más frutas y vegetales.**
- **Aprender sobre el tamaño de las porciones y cómo leer la etiqueta de información nutricional en el envase de los alimentos.**
- **Coordinar el horario de sus comidas y medicamentos.**
- **Contar carbohidratos para entender cómo afectan sus niveles de azúcar en la sangre.**

### Intente hacer cambios para comer más de lo siguiente:

- **Vegetales coloridos y sin almidón, como vegetales de hoja verde, zanahorias y brócoli.**
- **Proteínas magras, como pescado, pollo, pavo, huevos, frijoles, frutos secos (nueces, almendras) y tofu.**
- **Frutas, como manzanas, naranjas y bayas.**
- **Pequeñas cantidades de grasas saludables, como aceite de oliva y aguacates.**

*Continúa al otro lado*



## ¿Está listo para aprender más?

Vea **“Comer sano”** y toda la serie de videos, y idele un buen comienzo al manejo de la diabetes ya mismo!

[bit.ly/4ekJ5Sc](https://bit.ly/4ekJ5Sc)



**Mientras esté comiendo más de eso, tome medidas para comer menos de lo siguiente:**

- Dulces, gaseosas y postres.
- Carnes procesadas con alto contenido de grasa, como tocino y salchichas.
- Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como mantequilla y manteca de cerdo.
- Papitas, papas fritas y otros refrigerios salados fritos.



### Guía para proveedores

### Notas y preguntas del paciente

## ¿Cuál es su próximo paso?

**Pídale a su equipo de cuidados de la salud una remisión para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes.** Adquirirá conocimientos, destrezas y herramientas para manejar la diabetes, ¡y disfrutar una vida larga y saludable!