

Su plan de comida de 1200 calorías

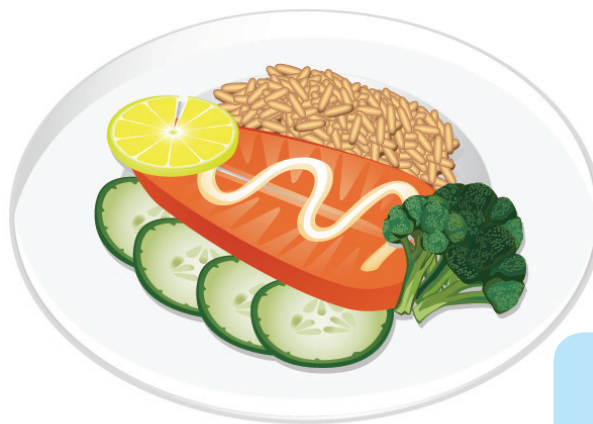
Cornerstones4Care®

La importancia de una alimentación saludable

Comer de manera saludable es una parte importante del control de su diabetes. Los alimentos en su plan de comida le proporcionarán las calorías y los nutrientes que usted necesita cada día para controlar su nivel de azúcar en la sangre y tener la energía necesaria para vivir una vida saludable. Hable con su profesional de la salud acerca del plan de comida que sea adecuado para usted de acuerdo a las calorías que necesite.

Para perder peso necesitará ingerir menos calorías o gastar más calorías siendo más activo. Para ganar peso necesitará ingerir más calorías que las que consume. Su equipo para el cuidado de la diabetes puede ayudarlo a descifrar cuántas calorías necesita obtener cada día y la cantidad de actividad física que debería realizar de acuerdo a su objetivo. Una vez que conozca la cantidad de calorías, asegúrese de comprobar el valor calórico de los alimentos que ingiere. Puede buscar los valores calóricos en Internet. También los encontrará en las etiquetas de Información Nutricional de alimentos envasados.

Es posible que desee preguntarle a su médico para que lo refiera a un nutricionista registrado. Esta persona puede ayudarlo a elaborar un plan de comidas hecho a su medida. Usted desea tener el balance adecuado entre comida, medicina y actividad.



Escoja sus alimentos: Listas de intercambio para la diabetes

Las Listas de intercambio ofrecen una amplia selección de alimentos agrupados juntos porque tienen aproximadamente el mismo contenido nutricional. Cada porción de un alimento tiene aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos, proteína, grasa y calorías que los demás alimentos en esa lista. Cualquier alimento dentro de una lista puede “intercambiarse” por otro alimento en esa misma lista.

Pida a su equipo para el cuidado de la diabetes una copia del folleto de **Cornerstones4Care®** *Conteo de carbos y Planificación de comidas*, de Novo Nordisk. Este incluye las Listas de intercambio para la diabetes y otra información útil sobre la alimentación saludable. Use las Listas de intercambio en *Conteo de carbos y Planificación de comidas* con esta información para planificar las comidas.


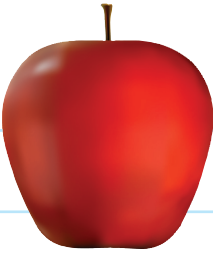
Para aprender más sobre la alimentación saludable y la planificación de menús, visite Cornerstones4Care.com.

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Su plan de comida de 1200 calorías

Para más información sobre la planificación de comidas, visite Cornerstones4Care.com y aproveche nuestro Planificador de menú en línea para crear un menú para los 7 días, incluyendo recetas buenas para la diabetes y una lista para comprar comestibles.

El siguiente menú modelo para un plan de comida de 1200 calorías incluye un total de 5 intercambios de almidones, 2 intercambios de frutas, 2 intercambios de lácteos, 3 intercambios de vegetales sin almidón, 5 intercambios de carne y 4 intercambios de grasa al día.

Comida	Intercambios	Ejemplo	
Desayuno	1 almidón 1 fruta 1 grasa 1 lácteo	½ taza de avena cocida ¾ taza de arándanos ("blueberries") 6 almendras picadas 1 taza de leche descremada	
Almuerzo	2 almidones 2 carnes, magras 1 grasa 1 vegetal	1 pan pita de 6 pulgadas 2 onzas de atún en agua 1 cda. de mayonesa baja en grasa 1 taza de zanahorias baby crudas	
Merienda	1 fruta	1 manzana pequeña (4 onzas)	
Cena	3 carnes, magras 2 almidones 2 vegetales 2 grasas alimento libre	3 onzas de pechuga de pollo a la parrilla ⅔ taza de arroz integral 1 taza de espinaca salteada 2 cdtas. de aceite de oliva 1 tasa de vegetales verdes con 1 cda. de aderezo sin grasa	
Merienda	1 lácteo	⅔ taza (6 onzas) de yogur bajo en grasa	

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Su plan personal de comida

Gramos Porcentaje

Carbohidratos: _____

Proteína: _____

Grasa: _____

Calorías: _____

Plan de comida para: _____ Fecha: _____

Dietista nutricionista: _____ Teléfono: _____

Hora	Cantidad de intercambios	Ideas para el menú
Desayuno	_____ Grupo de carbohidratos _____ Almidones _____ Frutas _____ Lácteos _____ Grupo de carne y sustitutos de carne _____ Grupo de grasas	_____ _____ _____ _____ _____
Almuerzo	_____ Grupo de carbohidratos _____ Almidones _____ Frutas _____ Lácteos _____ Vegetales sin almidón _____ Grupo de carne y sustitutos de carne _____ Grupo de grasas	_____ _____ _____ _____ _____ _____
Merienda	_____ _____	_____ _____
Cena	_____ Grupo de carbohidratos _____ Almidones _____ Frutas _____ Lácteos _____ Vegetales sin almidón _____ Grupo de carne y sustitutos de carne _____ Grupo de grasas	_____ _____ _____ _____ _____ _____
Merienda	_____ _____	_____ _____

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

