

# Su plan de comida de 1800 calorías

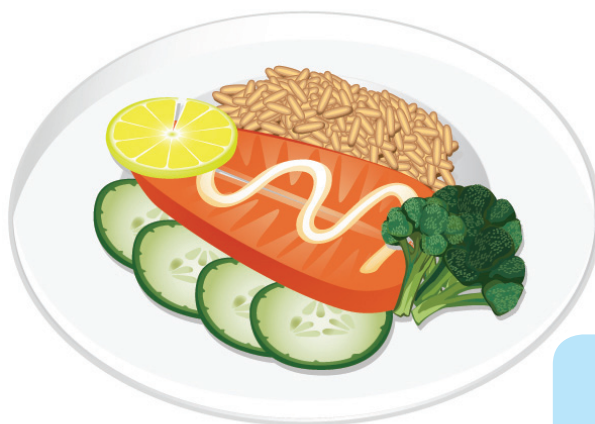
Cornerstones4Care®

## 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 carbo 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 carbo 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](http://Cornerstones4Care.com).

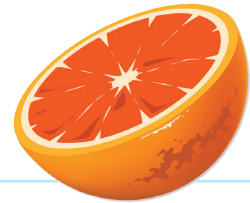
Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

# Su plan de comida de 1800 calorías

Para más información sobre la planificación de comidas, visite [Cornerstones4Care.com](http://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 1800 calorías incluye un total de 7 intercambios de almidones, 4 intercambios de frutas, 3 intercambios de lácteos, 4 intercambios de vegetales sin almidón, 7 intercambios de carne y 5 intercambios de grasa al día.

Comida	Intercambios	Ejemplo
<b>Desayuno</b>	2 almidones	2 tostadas de pan integral
	1 fruta	½ toronja grande
	1 lácteo	1 taza de leche descremada
	1 carne, medio magra	1 huevo escalfado
	1 grasa	1 cda. mantequilla o margarina
<b>Merienda</b>	1 lácteo	⅔ taza (6 onzas) de yogur bajo en grasa
<b>Almuerzo</b>	1 almidón	2 rebanadas de pan bajo en calorías
	1 almidón	¾ onzas de pretzels
	2 carnes, magras	2 onzas de pavo en lascas
	1 grasa	1 cda. mayonesa baja en grasa
	1 vegetal	1 taza ensalada de tomate y pepino picados
	alimento libre	2 cdas. aderezo italiano bajo en grasa
	1 fruta	¾ taza piña fresca
<b>Merienda</b>	1 vegetal	1 taza pimiento rojo en lascas
	1 grasa	2 cdas. aderezo ranch bajo en grasa
	1 fruta	1 taza melón cantalupo picado
<b>Cena</b>	3 carnes, magras	3 onzas de lomo de cerdo asado
	2 almidones	1 taza de papas hervidas
	2 vegetales	1 taza de espárragos al vapor
	2 grasas	2 cdtas. aceite de oliva
	1 fruta	½ pera fresca
<b>Merienda</b>	1 almidón	½ panecillo inglés
	1 carne, alta en grasa	1 cda. mantequilla de maní
	1 lácteo	1 taza de leche descremada



Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://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
<b>Desayuno</b>	_____ Grupo de carbohidratos _____ Almidones _____ Frutas _____ Lácteos _____ Grupo de carne y sustitutos de carne _____ Grupo de grasas	_____ _____ _____ _____ _____
<b>Merienda</b>	_____ _____	_____ _____
<b>Almuerzo</b>	_____ Grupo de carbohidratos _____ Almidones _____ Frutas _____ Lácteos _____ Vegetales sin almidón _____ Grupo de carne y sustitutos de carne _____ Grupo de grasas	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Merienda</b>	_____ _____	_____ _____
<b>Cena</b>	_____ Grupo de carbohidratos _____ Almidones _____ Frutas _____ Lácteos _____ Vegetales sin almidón _____ Grupo de carne y sustitutos de carne _____ Grupo de grasas	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Merienda</b>	_____ _____	_____ _____

Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://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.

