

# Su plan de comida de 2000 calorías

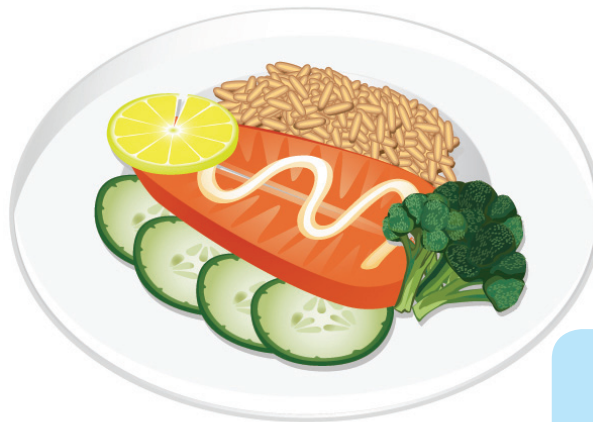
Cornerstones4Care®

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

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

# Su plan de comida de 2000 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 2000 calorías incluye un total de 8 intercambios de almidones, 4 intercambios de frutas, 4 intercambios de lácteos, 4 intercambios de vegetales sin almidón, 7 intercambios de carne y 6 intercambios de grasa al día.

Comida	Intercambios	Ejemplo	
Desayuno	1 almidón		$\frac{3}{4}$ taza de cereal listo para comer, sin endulzar
	1 almidón		1 tostada de pan integral
	1 lácteo		1 taza de leche descremada
	1 carne, alta en grasa		1 cda. de mantequilla de maní
	alimento libre		2 cdtas. de jalea baja en azúcar
1 fruta	1 banana muy pequeña (4 onzas)		
Merienda	1 almidón	3 galletas graham, de 2½ pulgadas	
	1 lácteo	1 taza de leche descremada	
Almuerzo	2 almidones + 2 carnes magras	2 tazas de sopa de guisantes	
	1 alimento libre	1 taza de ensalada verde mixta	
	2 vegetales	2 tazas vegetales crudos (por ej., zanahorias y apio)	
	2 grasas	4 cdas. de aderezo bajo en grasa	
	1 fruta	1 melocotón mediano (6 onzas)	
Merienda	1 lácteo		$\frac{2}{3}$ taza (6 onzas) de yogur bajo en grasa
	1 fruta		1 taza de frambuesas
Cena	1 almidón	1 taza de calabaza asada	
	1 almidón	1 panecillo de cena pequeño	
	3 carnes, magras	3 onzas de salmón al horno	
	2 vegetales	1 taza de vegetales sin almidón mixtos, cocidos	
	3 grasas	3 cdtas. mantequilla o margarina	
	1 fruta	2 mandarinas pequeñas	
Merienda	1 almidón	1 rebanada de pan integral	
	1 carne, grasa	1 onza de jamón bajo en sal	
	1 grasa	1 cda. de mayonesa baja en grasa	
	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	_____
<b>Merienda</b>	_____	_____
	_____	_____
<b>Cena</b>	_____ Grupo de carbohidratos	_____
	_____ Almidones	_____
	_____ Frutas	_____
	_____ Lácteos	_____
	_____ Vegetales sin almidón	_____
	_____ Grupo de carne y sustitutos de carne	_____
<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.

© 2014 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0214-00020019-1 Marzo de 2014 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

