

Nutrición para la vida: Grupos de alimentos y tamaños de porciones

Conocer cómo los grupos de alimentos trabajan conjuntamente, y cuánto de sus integrantes debemos consumir, le ayudará a cumplir sus metas y a ser más saludable. Sus mejores opciones siempre serán alimentos más bajos en grasas saturadas, azúcar agregado y sodio.



Las verduras bajas en almidón tienen abundantes nutrientes y ejercen poco impacto en la glucosa en la sangre (también conocida como "azúcar en la sangre").

- Son bajas en calorías, pero con alto contenido de fibra y de agua, lo cual le hará sentirse satisfecho después de las comidas, y por tanto, puede consumirlos en abundancia.
 - Las mejores opciones son: verduras frescas, congeladas y enlatadas sin sal, grasa ni azúcar agregadas.
 - Entre los ejemplos de este tipo de verduras están: espárragos, habichuelas, zanahorias, repollos, brócoli, champiñones, cactus (nopales), col china (bok choy), espinacas y otras verduras de hojas verdes.



Las proteínas le ayudan a controlar la glucosa en la sangre, y el peso.

- Limite el consumo de cortes grasos de carne, como pollo y pavo con piel y grasa, y las carnes procesadas como el tocino y la salchicha.
- Elija pescados y mariscos, carnes magras, huevos, requesón y fuentes de proteínas de origen vegetal.
- Algunas proteínas de origen vegetal contienen carbohidratos, y pueden ejercer un impacto en la glucosa en la sangre. Los frijoles y las lentejas tienen proteínas y carbohidratos, pero son una opción saludable para el corazón porque son ricos en fibra. Los productos de soja suelen tener poco contenido de carbohidratos.
- La mantequilla de maní y otras variedades elaboradas con nueces y semillas también proporcionan proteínas.



Los carbohidratos como el pan, las pastas, los cereales y el arroz ejercen el mayor impacto en la glucosa en la sangre.

- Entre las verduras con almidón están: papas, batatas, calabacín, calabaza, plátano y maíz.
- Las frutas contienen fibra y vitaminas y también son un carbohidrato que aumenta la glucosa en la sangre.
- Entre las mejores opciones de frutas están: frescas con piel, congeladas sin azúcar agregado, y enlatadas en jugo de fruta al 100%, o en agua.
- Las mejores opciones de almidones son: alimentos de granos enteros, frijoles, guisantes y lentejas sin grasas, azúcar ni sodio agregados.
- Elija panes, cereales y otros productos con ingredientes de granos enteros como trigo integral y avena.
- Elija cereales con 5 gramos de fibra como mínimo, y menos de 5 gramos de azúcar agregado por porción.

Continúa >>

Nutrición para la vida: Grupos de alimentos y tamaños de porciones



Grasas

- La grasa no tiene un gran impacto en la glucosa en la sangre. Aunque es alta en calorías, ayuda en la absorción de ciertos nutrientes, y nos hace sentir satisfechos después de comer.
- Las mejores opciones son: grasas insaturadas, que benefician la salud cardiaca. Entre las mismas están: aguacate, aceitunas, nueces, semillas, aderezos para ensaladas y mayonesa. Las mejores opciones de aceite son: de oliva, girasol, cártamo y canola.



Productos lácteos

- Los productos lácteos son fuentes de carbohidratos que incrementan la glucosa en la sangre. También contienen proteínas, calcio y vitamina D.
- Entre los productos lácteos están: leche de vaca, leche de soya y yogur.
- Algunas alternativas lácteas, como la leche de almendras o de avena, contienen carbohidratos y muy pocas proteínas. Busque variedades sin azúcar y revise sus etiquetas de información nutricional.
- Las mejores opciones de productos lácteos son: leche baja en grasa y yogur griego simple y bajo en grasa.



Comidas divertidas y adicionales

- Consuma con moderación alimentos bajos en nutrición y con alto contenido de calorías.
- Deje espacio para los postres haciendo que su comida sea baja en grasa y rica en verduras. Si consume proteínas magras y verduras bajas en almidón, su comida será naturalmente baja en carbohidratos y calorías. Esto le permitirá disfrutar de algún alimento adicional favorito.
- Ejemplos:
 - 1/2 taza de helado
 - Un panqueque o gofre del tamaño de un disco compacto con un chorrito de jarabe de arce.
 - Un pastel pequeño, bizcocho de chocolate o rebanada de tarta, que tenga aproximadamente el tamaño de la mitad una tarjeta de visita.



HELADO



PANQUEQUE



PASTEL

UNA PORCIÓN

Para más información sobre su riesgo de tener diabetes, y cómo ponerse en contacto con un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC, visite diabetes.org/myrisk. Esta publicación está respaldada por el Número de Acuerdo de Cooperación NU58DP006364-03-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de sus autores, y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ni los del Departamento de Salud y Servicios Humanos.