

Spanish Español



La diabetes:
Elección de alimentos
saludables.

Diabetes:
Making healthy food
choices.

Índice

Table of Contents



■	Alimentación sana para la diabetes	3
	Healthy Eating for diabetes	4
■	Alimentos ricos en carbohidratos	5
	Carbohydrate foods	
■	Alimentos proteicos	11
	Protein foods	
■	Grasas	16
	Fats	
■	Alimentos ricos en grasa y azúcar	18
	High fat and high sugar foods	
■	Otros alimentos	20
	Other foods	
■	Alcohol	23
	Alcohol	

Alimentación sana para la diabetes

La alimentación sana es una parte importante en el manejo de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Una alimentación sana es buena para todos y no es preciso que usted compre alimentos especiales, o que prepare comidas separadas para usted y su familia. Es importante consultar a un dietista que pueda brindar asesoramiento individual sobre alimentación sana para la diabetes.

¿Qué debo comer?

Para ayudar a controlar su diabetes, usted debe:

- Comer tres comidas al día uniformemente distribuidas. Si está tomando ciertos tipos de tabletas para la diabetes o insulina, necesitará además comer un tentempié entre las comidas y antes de acostarse. Su médico, educador de diabetes o dietista pueden decirle si necesita comer algún bocadillo.
- Base sus comidas en alimentos ricos en hidratos de carbono con fibra, tales como pan integral y cereales, frijoles, lentejas, verduras con féculas (ej. papas) y frutas. Los alimentos que contienen hidratos de carbono son buenos para usted. Dichos alimentos ponen en su sangre algo de la glucosa (azúcar), que su organismo usa como energía. Un especialista en dietética puede indicarle cuánto carbohidrato puede consumir en cada comida.
- Los alimentos ricos en proteína son importantes para la buena salud. Elija alimentos proteicos que sean bajos en grasa, como carne magra, pollo sin pellejo, pescado y alimentos lácteos bajos en grasa.
- Elija alimentos bajos en grasa (especialmente grasa saturada). La grasa saturada es mala para el corazón. Limite los alimentos altos en grasa saturada como la leche entera, carne grasosa, mantequilla, queso, leche de coco, alimentos procesados y comida para llevar. Incluya pequeñas cantidades de grasas más saludables, tales como margarinas poliinsaturadas o monoinsaturadas, aceites como el de girasol, soya, oliva y canola, pescado, nueces, semillas y paltas (aguacates).
- Limite los alimentos ricos en azúcar y/o grasa como refrescos, caramelos, chocolate, pasteles, galletas y masas.
- Si bebe alcohol, pregúntele a su médico si es seguro para usted y cuánto puede tomar.
- Mantenerse físicamente activo puede ayudarle a controlar su diabetes. Pregúntele a su médico qué tipo de actividad y cuánta es buena para usted.

Para mayor información...

Contacte a un especialista en dietética acreditado. Para encontrar uno en su zona contacte a:

- la Dietitians Association of Australia, 1800 812 942
- Diabetes Australia, teléfono 1300 136 588
- el hospital de su localidad



Healthy eating for Diabetes

Healthy eating is an important part of managing blood glucose (sugar) levels. Healthy eating is good for everybody, you do not need to buy special foods or prepare separate meals for you and your family. It is important to see a dietitian who can provide individual advice about healthy eating for diabetes.

What should I eat?

To help manage your diabetes, you need to:

- Eat three meals a day and spread these evenly throughout the day. If you are on some types of tablets for diabetes or insulin you may also need to eat a snack between meals and before bed. Your doctor, diabetes educator or dietitian can tell you whether you need to eat snacks.
- Base your meals on high fibre carbohydrate foods, such as wholegrain bread and cereals, beans, lentils, starchy vegetables (eg. potato) and fruits. Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some (sugar) glucose in your blood, which your body uses as energy. A dietitian can tell you how much carbohydrate to eat at each meal.
- Protein foods are important for good health. Choose protein foods that are lower in fat like lean meat, skinless chicken, fish and low fat dairy foods.
- Choose foods lower in fat (especially saturated fat). Saturated fat is not good for your heart. Limit foods high in saturated fat like full cream milk, fatty meat, butter, cheese, coconut milk, processed foods and take away foods. Include small amounts of healthier fats in your diet such as polyunsaturated or monounsaturated margarines, oils such as sunflower, soybean, olive and canola, fish, nuts, seeds and avocado.
- Limit foods that are high in sugar and/or fat like soft drink, lollies, chocolate, cakes, biscuits and pastries
- If you drink alcohol ask your doctor if it is safe for you and how much you can drink.
- Being active can help manage your diabetes. Ask your doctor what type of activity and how much is good for you.

For more information...

Contact an Accredited Practicing Dietitian, to find one in your area contact:

- the Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia on 1300 136 588
- your local hospital



Alimentos ricos en carbohidratos

Carbohydrate foods

Los alimentos ricos en hidratos de carbono son buenos para usted. Dichos alimentos agregarán algo de azúcar a su sangre, que su organismo utiliza como energía. Trate de esparcir los alimentos ricos en carbohidratos en las tres comidas del día. Un exceso de carbohidratos consumidos en una comida o tentempié pondrá demasiada azúcar en su sangre. Algunas personas con diabetes pueden además necesitar comer entre las comidas y antes de acostarse. La cantidad equivalente a una ración de carbohidratos está indicada bajo los alimentos. Un dietista puede decirle cuántas porciones de hidratos de carbono puede consumir en cada comida y si necesita además comer bocadillos.

Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some sugar in your blood, which your body uses for energy. Try to spread carbohydrate foods over three meals a day. Too much carbohydrate food eaten at a meal or snack will put too much sugar in your blood. Some people with diabetes may also need to eat between meals and before bed. The amount equal to one serve of carbohydrate is written under the foods. A dietitian can tell you how many serves of carbohydrate to eat at each meal and whether you also need to eat snacks.



pan de grano
integral
1 rebanada

wholegrain bread
1 slice



pan de frutas
1 rebanada

fruit loaf
1 slice



pan integral
1 rebanada

wholemeal
bread
1 slice



pan vienés
1 rebanada

vienna bread
1 slice



bollos
1/2 bollo

muffins
1/2 muffin



panecillos
1 rebanada
crumpets
1 slice



cereales para el desayuno



breakfast cereals
1/4-3/4 cup



2 galletas
2 biscuits

Alimentos ricos en carbohidratos

Carbohydrate foods



pastas
1/2 taza cocidas

pasta
 $\frac{1}{2}$ cup cooked



arroz basmati
1/3 taza cocido

basmati rice
 $\frac{1}{3}$ cup cooked



arroz doongara
1/3 taza cocido

doongara rice
 $\frac{1}{3}$ cup cooked



fideos
1/3 taza cocidos

noodles
 $\frac{1}{3}$ cup cooked



tortilla
1 mediano



taco shells
1 medium



fideos de 2 minutos
(bajos en grasa) 1/2 paquete

2 minute noodles
(low fat) $\frac{1}{2}$ packet



polenta
1/2 taza cocidos

polenta
 $\frac{1}{2}$ cup cooked



maicena
1-1/2 cucharadas
corn flour
 $1\frac{1}{2}$ tablespoons



harina común
2 cucharadas

flour plain
2 tablespoons



choclo
1 mediano

corn cob
1 medium



papas 1 mediano
potatoes 1 medium



camotes (batatas)
1 mediano

sweet potato
1 medium

Alimentos ricos en carbohidratos

Carbohydrate foods



frijoles al horno **baked beans**
1/2 taza 1/2 cup



egumbres
1/2 -1 taza



legumes
1/2 -1 cup



lentejas **lentils**
1 taza 1 cup



manzanas **apple**
1 mediana 1 medium



plátanos **banana**
1 mediano medium



cerezas **cherries**
1 taza 1 cup



uva **grapes**
1 taza 1 cup



kiwis **kiwi fruit**
2 medianos 2 medium



mandarini **mandarin**
2 mediana 2 medium



mangos **mango**
1 mediano 1 medium



nectarinas **nectarine**
2 medianas 2 medium



duraznos **peach**
2 medianos 2 medium

Alimentos ricos en carbohidratos

Carbohydrate foods



Piña (ananá)
2 rebanadas

pineapple
2 slices



ciruelas
4 medianas

plums
4 average



peras
1 mediana

pear
1 medium



naranjas
1 grande

orange
1 large



melón
1/2 entero

rock melon
1/2 whole



sandía
2 tazas

watermelon
2 cups



manzanas secas
2 cucharadas

dried apples
2 tablespoons



damascos secos
5 enteros
dried apricots
5 whole



pasas
1 1/2 cucharadas

sultanas
1 1/2 tablespoons



fruta enlatada
1/2 taza

tinned fruit
1/2 cup



jugo de fruta
1/2 taza

fruit juice
1/2 cup

Alimentos ricos en carbohidratos

Carbohydrate foods



bebida a base de soya
1 taza
soy drink
1 cup



leche baja en grasa
1 taza
low fat milk
1 cup



leche descremada
1 taza
skim milk
1 cup



flan de leche bajo en grasa
1/2 taza
low fat custard
 $\frac{1}{2}$ cup



yogur dietético
1 envase (200 gr)
diet yoghurt
1 tub (200g)



yogur de fruta grasa reducida
1 envase pequeño (100 gr)
reduced fat fruit yoghurt
1 small tub (100g)



yogur natural grasa reducida
1 envase (200 gr)
reduced fat plain yoghurt
1 tub (200g)



sorbete
1 bola

sorbet
1 scoop



helado bajo en grasa
2 bolas



low fat ice cream
2 scoops

Alimentos ricos en carbohidratos

Carbohydrate foods



galletas de fruta
fruit biscuits



galletas grasa reducida
reduced fat biscuits

(2-3 galletas dulces)
(2-3 sweet biscuits)



(2-4) galletas saladas o crujientes
(2-4) crackers or crispbreads



queques de arroz
2-3 queques de arroz
rice cakes
2-3 rice cakes



panqueques
1 pequeño
pancakes
1 small

Usted necesita sólo pequeñas cantidades de proteína para una buena salud. Estos alimentos no agregan azúcar a la sangre. Trate de elegir alimentos proteicos bajos en grasa.

You only need small amounts of protein foods each day for good health. These foods do not put sugar in your blood. Try to choose protein foods that are lower in fat.

Alimentos proteicos bajos en grasa Lower fat protein foods



vacuno magro
lean beef



cerdo magro lean pork



cordero magro
lean lamb



carne molida magra
lean mince meat



pollo sin pellejo
skinless chicken



tocino magro lean bacon



jamón magro
lean ham



pastrami pastrami



pechuga de pavo magra
lean turkey breast

Alimentos proteicos bajos en grasa
Lower fat protein foods



pescado
fish



camarones
prawns



octopus
pulpo



mejillones
mussels



ostras oysters



pescado enlatado
canned fish

alimentos proteicos
protein foods

Alimentos proteicos bajos en grasa
Lower fat protein foods



queso rebanado bajo en grasa
low fat sliced cheese



queso bajo en grasa
low fat cheese



queso ricota
ricotta cheese



requesón
cottage cheese



queso grasa reducida
reduced fat cheese



huevos eggs

Alimentos proteicos ricos en grasa: trate de limitarlos
High fat protein foods - try to limit these foods



lomo de cordero
lamb loin



chuletas de cerdo
pork chop



tocino grasoso
fatty bacon



pollo con pellejo
chicken with skin



fiambre
devon



salame
salami



pan de pollo
chicken loaf

alimentos proteicos
protein foods



salchichas
sausages



vienesas
frankfurts



queso mantecoso
full fat cheese



queso crema
cream cheese

Las grasas no agregan azúcar a la sangre pero si come demasiada cantidad de cualquier tipo de grasa puede engordar.

Fats do not put sugar in your blood but if you eat too much of any type of fat you may gain weight.

Grasas saludables (poliinsaturadas y monoinsaturadas)

Estas grasas son buenas para el corazón, cómalas en pequeña cantidad

Healthy fats (polyunsaturated and monounsaturated fats)

These fats are good for your heart, eat in small amounts.



paltas (aguacates)



margarina
margarine



aceite de girasol
sunflower oil



aceite de canola
canola oil



aceite de oliva
olive oil



aceite de maní
peanut oil



aceite de rociar
spray oil



aceitunas
olives



nueces (sin sal)
nuts (unsalted)



manteca de maní
peanut butter

grasas Fats

Grasas saturadas

Estas grasas no son buenas para el corazón. Trate de limitar estos alimentos.

Saturated fats

These fats are not good for your heart. Try to limit these foods.



mantequilla
butter



grasa pella
dripping



manteca
lard



margarina de cocinar
cooking margarine



aceites de cocinar
sólidos
solid cooking oils



crema
cream



crema agria
sour cream



mayonesa
mayonnaise

Alimentos ricos en grasa y azúcar *high fat & sugar foods*

Estos alimentos son altos en grasa o azúcar, o en ambas. Trate de evitarlos o limitarlos a ocasiones especiales.

These foods are high in fat or sugar or both. Try to avoid these foods or limit them to special occasions.



hamburguesas
Hamburger



papas fritas
hot chips



pastel de carne
meat pie



salchicha envuelta
en hojaldre
sausage roll



tortas/queques y pasteles
cakes and pastries



chocolate



papas fritas de bolsa
crisps



galletas saladas
cream biscuits



galleta dulce de mantequilla
short bread



galletas de chocolate
chocolate biscuits

Alimentos ricos en grasa y azúcar

high fat & sugar foods

Limite los alimentos que contengan principalmente azúcar. Estos alimentos agregan azúcar a la sangre, pero no contienen nada más que sea bueno para usted. Se puede comer azúcar, mermelada y miel en pequeñas cantidades.

Limit foods that contain mainly sugar. These foods put sugar in your blood but do not contain anything else that is good for you. Sugar, jam and honey can be eaten in small amounts.



miel de melaza
Golden Syrup



miel
honey



mermelada
jam



jalea jelly



azúcar morena
brown sugar



azúcar blanca
white sugar



cordial
jarabe



refrescos
soft drink



caramelos
lollies



otros alimentos *other foods*

Los siguientes alimentos no agregan azúcar a la sangre.
These food don't put sugar in your blood.

Coma estos alimentos en abundancia
Eat plenty of these foods



espárragos
asparagus



brócoli
broccoli



coliflor
cauliflower



pepinos
cucumber



pimentón
capsicum



apio
celery



zanahorias
carrot



berenjenas
eggplant



frijoles verdes
green beans



lechuga
lettuce



zapallitos italianos
zucchini

otros alimentos other foods

Coma estos alimentos en abundancia
Eat plenty of these foods



espinaca
spinach



hongos (champiñones)
mushrooms



cebolla
onion



zapallo
pumpkin



tomates
tomatoes



limones y limas
lemon and lime



fresas
strawberries



hierbas
herbs



especias
spices

Use sólo en pequeñas cantidades
Use only in small amounts



caldo en polvo
salt reduced stock
powder



verduras en
escabeche
pickles



vegemite

Use sólo en pequeñas cantidades
Use only in small amounts



salsa de soya
(sal reducida)
soy-sauce
(salt reduced)



salsa de ostras
oyster sauce



salsa de tomate
(sin sal adicionada)
tomato sauce
(no added salt)



vinagre
vinegar



aliños para ensalada bajos
en grasa
low fat salad dressings



jarabe dietético
diet cordial



refrescos dietéticos
diet soft drink



edulcorantes artificiales
artificial sweeteners



café
coffee



té
tea

El alcohol puede afectar sus niveles de azúcar en la sangre y su peso. Si bebe, pregúntele a su médico cuánto alcohol es seguro para usted. Se recomienda en general que los hombres no tomen más de dos tragos estándar por día y las mujeres no más de uno. Trate de tener por lo menos dos días sin alcohol por semana. La cantidad equivalente a un trago estándar aparece ilustrada a continuación.

Alcohol can affect your blood sugar levels and your weight. If you drink, ask your doctor how much alcohol is safe for you. It is recommended that in general, men drink no more than two standard drinks each day and women drink no more than one. Try to have at least two alcohol free days per week. The amount equal to one standard drink is illustrated below.



cerveza

285mL (cerveza común)
425 (cerveza baja en alcohol)

beer

285mL (regular beer)
425mL (low alcohol beer)



vino

copa de 100mL

wine

100mL glass



copa de oporto de 60mL
copa de licor de 30mL

port 60mL glass

liquers 30mL glass



licores fuertes

un dedal (30mL)

spirits

one nip (30mL)

Este folleto también está disponible en otros idiomas.
Para mayor información visite www.diabetesnsw.com.au o
www.mhcs.health.nsw.gov.au

Para mayor información sobre la diabetes contacte a
Diabetes Australia llamando al 1300 136 588



www.diabetesnsw.com.au

Diabetes Australia NSW: GPO Box 9824 Sydney 2001



NSW Multicultural Health Communication Service
sitio web: www.mhcs.health.nsw.gov.au
dirección email: mhcs@sesahs.nsw.gov.au