

Su Plan de comida de 1800 calorías

Comer de manera saludable es una parte importante del manejo de su diabetes. Los alimentos en su plan de comida proveerán las calorías y los nutrientes que usted necesita cada día para controlar su glucosa en la sangre y darle la energía necesaria para una vida saludable.

Usted puede usar las siguientes guías para estimar cuántas calorías necesita cada día para ayudarlo a mantener su peso.

Por cada libra de peso, calcule:

- 10 calorías para un adulto que está obeso, muy inactivo o siempre a dieta
- 13 calorías para un adulto mayor de 55 años de edad, una mujer activa o un hombre inactivo
- 15 calorías para una mujer muy activa o un hombre activo
- 20 calorías para un hombre muy activo o un atleta adulto

Para perder peso, necesitará ingerir menos calorías. Para ganar peso, necesitará ingerir más calorías. Usted y su proveedor de cuidado de la salud desarrollarán un plan de comida saludable adecuado para usted.

Las Listas de intercambio para la planificación de las comidas

Las Listas de intercambio ofrecen una gran selección de alimentos agrupados juntos porque tienen aproximadamente el mismo contenido nutricional. Cada porción de un alimento tiene más o menos la misma cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas y calorías que los demás alimentos en esa lista. Cualquier alimento dentro de una lista puede "intercambiarse" por otro alimento en la misma lista.

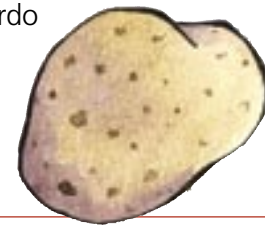
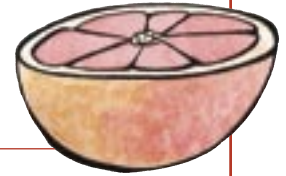
Pida a su proveedor de cuidado de salud una copia del folleto de Novo Nordisk, *Conteo de carbohidratos y planificación de comidas*. Éste incluye las Listas de intercambio para planificar las comidas y otra información útil para comer de manera saludable. Use las Listas de intercambio en el *Conteo de carbohidratos y planificación de comidas* junto con esta información sobre cómo planificar las comidas.

Para hacerse miembro de *Cambiar la vida con Diabetes*, un programa gratuito para personas que usan insulina, inscribese en línea en ChangingDiabetes-us.com. Otro programa que le ayudará a controlar su diabetes es la Línea de consejos gratuita de Novo Nordisk en el 1-800-260-3730.

Plan de comida de 1800 calorías

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 carnes y 5 intercambios de grasa diarios.

Comida	Intercambio	Ejemplo
Desayuno	2 almidones	2 rebanadas tostadas de pan de trigo integral
	1 fruta	1/2 toronja
	1 lácteo	8 onzas (1 taza) de leche descremada
	1 carne, medio magra	1 huevo, escalfado
	1 grasa	1 cucharadita de margarina
Merienda	1 lácteo	6 onzas (2/3 taza) de yogurt "light"
Almuerzo	1 almidón	2 rebanadas de pan de trigo integral "light"
	1 almidón	3/4 onzas de "pretzels"
	2 carnes, magras	2 onzas de pavo en lascas
	1 grasa	1 cucharada de mayonesa "light"
	1 vegetal	1 taza de ensalada de tomate y pepino
	alimento libre	2 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
1 fruta	3/4 taza de piña fresca	
Merienda	1 vegetal	1 pimiento rojo en lascas
	1 grasa	2 cucharadas de aderezo Ranch "light"
	1 fruta	1 taza de melón "cantaloupe" en cubitos
Cena	3 carnes, magras	3 onzas de asado de lomo de cerdo
	2 almidones	1 taza de papas asadas
	2 vegetales	1 taza de espárragos al vapor
	2 grasas	2 cucharaditas de aceite
	1 fruta	1/2 pera grande
Merienda	1 almidón	1 waffle congelado bajo en grasa, tostado
	1 carne, alta en grasa	1 cucharada de mantequilla de maní
	1 lácteo	8 onzas (1 taza) de leche descremada



También puede beneficiarse de la Línea de consejos GRATUITA de *Vivir Bien Con Diabetes*. Llame al 1-800-260-3730 para escuchar información sobre una serie de temas útiles relacionados con el manejo de la diabetes, como por qué es importante controlar sus niveles de glucosa en la sangre después de las comidas.

Su plan personal de comidas

Plan de comidas para: _____ Fecha: _____
Dietista: _____ Teléfono: _____

Carbohidratos:	_____	Gramos	_____	Porcentaje	_____
Proteínas:	_____				_____
Grasas:	_____				_____
Calorías:	_____				_____

Hora	Cantidad de intercambios.	Ideas para menú
	<input type="checkbox"/> Grupo de carbohidratos <input type="checkbox"/> Almidones <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Grupo de Carnes y sustitutos de carne <input type="checkbox"/> Grupo de grasas	
	_____ _____ <input type="checkbox"/> Grupo de carbohidratos <input type="checkbox"/> Almidones <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón <input type="checkbox"/> Grupo de Carnes y sustitutos de carne <input type="checkbox"/> Grupo de grasas	
	_____ _____	
	<input type="checkbox"/> Grupo de carbohidratos <input type="checkbox"/> Almidones <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón <input type="checkbox"/> Grupo de Carnes y sustitutos de carne <input type="checkbox"/> Grupo de grasas	
	_____ _____	