

## Su Plan de comida de 2000 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.

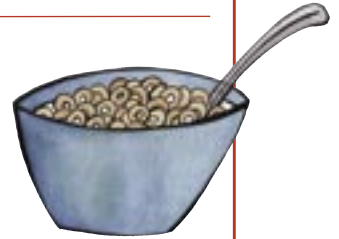
Pida a su proveedor de cuidado de salud una copia del folleto de Novo Nordisk, *Conteo de carbohidratos y planificación de comidas*. Éste incluye las Listas de intercambio para planificar las comidas y otra información útil para comer de manera saludable. Use las Listas de intercambio en el *Conteo de 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, inscríbese en línea en [ChangingDiabetes-us.com](http://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 2000 calorías

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 carnes y 6 intercambios de grasa diarios.

Comida	Intercambio	Ejemplo
<b>Desayuno</b>	1 almidón	3/4 taza de cereal frío
	1 almidón	1 rebanada de tostada de trigo integral
	1 lácteo	8 onzas (1 taza) de leche descremada
	1 carne, alta en grasa	1 cucharada de mantequilla de maní
	alimento libre	2 cucharaditas de jalea baja en azúcar
	1 fruta	1 banano o guineo pequeño
<b>Merienda</b>	1 almidón	3 galletas "graham" (cuadrados de 2 1/2 pulgadas cada una)
	1 lácteo	8 onzas (1 taza) de leche descremada
<b>Almuerzo</b>	2 almidones	1 taza de sopa de guisantes
	1 vegetal	1 taza de ensalada verde más
	1 vegetal	1 taza de vegetales crudos
	2 carnes, muy magras	2 onzas de pechuga de pollo a la parrilla
	2 grasas	4 cucharadas de aderezo para ensaladas "light"
	1 fruta	1 melocotón mediano
<b>Merienda</b>	1 lácteo	6 onzas (2/3 taza) de yogurt "light"
	1 fruta	1 tasa de frambuesas
<b>Cena</b>	1 almidón	1 taza de calabaza, asada
	1 almidón	1 panecillo de cena
	3 carnes, magras	3 onzas de salmón asado
	2 vegetales	1 taza de vegetales mixtos, cocidos
	3 grasas	3 cucharaditas de mantequilla o margarina
	1 fruta	2 mandarinas pequeñas
<b>Merienda</b>	1 almidón	1 rebanada de pan de trigo integral
	1 carne, magra	1 onza de jamón bajo en sal
	1 grasa	1 cucharada de mayonesa "light"
	1 lácteo	8 onzas (1 taza) de leche descremada



También puede beneficiarse de la Línea de consejos GRATUITA de *Cambiar la vida 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: \_\_\_\_\_

	<b>Gramos</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Carbohidratos:</b>	_____	_____
<b>Proteínas:</b>	_____	_____
<b>Grasas:</b>	_____	_____
<b>Calorías:</b>	_____	_____

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	
	_____ _____	