

## Su Plan de comida de 2200 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.

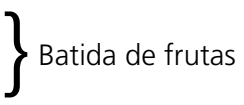
Pida a su proveedor de cuidado de salud una copia del folleto de Novo Nordisk, *Conteo de carbohidratos y planificación de comidas*. Éste incluye las Listas de intercambio para planificar las comidas y otra información útil para comer de manera saludable. Use las Listas de intercambio en el *Conteo de 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](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 2200 calorías

El siguiente menú modelo para un plan de comida de 2200 calorías incluye un total de 10 intercambios de almidones, 4 intercambios de frutas, 4 intercambios de lácteos, 4 intercambios de vegetales sin almidón, 7 intercambios de carnes y 7 intercambios de grasa diarios.

| Comida          | Intercambio            | Ejemplo   |
|-----------------|------------------------|---|
| <b>Desayuno</b> | 2 almidones            | 1 "muffin" de varios granos                                     |
|                 | 1 carne magra          | 1 lasca de tocineta canadiense                                  |
|                 | 1 grasa                | 1 cucharadita de mantequilla o margarina                        |
|                 | 1 lácteo               | 8 onzas (1 taza) de leche descremada                            |
|                 | 1 fruta                | 1 taza de melón en cubitos                                      |
| <b>Merienda</b> | 1 lácteo               | 3/4 taza de yogurt sin sabor, bajo en grasa                     |
|                 | 1 almidón y 1 grasa    | 1/4 taza de granola   |
| <b>Almuerzo</b> | 2 carnes, muy magras   | 1/2 taza de sustituto de huevo, revuelto                        |
|                 | 1 vegetal              | 1/2 taza de vegetales salteados (ej. cebolla, pimiento y setas) |
|                 | 2 grasas               | 2 cucharaditas de aceite o margarina                            |
|                 | 2 almidones            | 2 tortillas de trigo de 6 pulgadas                              |
|                 | alimento libre         | salsa   |
| 1 fruta         | 1/2 mango pequeño      |   |
| <b>Merienda</b> | 1 lácteo               | 2/3 taza de yogurt de vainilla                                  |
|                 | 1 fruta                | 1 taza de frutas congeladas                                     |
|                 | 1 almidón              | 3 cucharadas de germen de trigo                                 |
| <b>Cena</b>     | 3 almidones            | 1 taza de pasta integral, cocinada                              |
|                 | 3 carnes, medio magras | 3 onzas de albóndigas magras                                    |
|                 | 2 vegetales            | 1/2 taza de salsa para pasta, hecha en casa                     |
|                 | 2 grasas               | 2 cucharaditas de aceite de oliva                               |
|                 | 1 vegetal              | 1/2 taza de habichuelas verdes salteadas                        |
|                 | 1 fruta                | 1/2 pera grande   |
| <b>Merienda</b> | 1 almidón              | 4-6 galletas  |
|                 | 1 carne, alta en grasa | 1 onza de queso   |
|                 | 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> |
| Carbohidratos: _____ | _____             |
| Proteínas: _____     | _____             |
| Grasas: _____        | _____             |
| Calorías: _____      | _____             |

| Hora | Cantidad de intercambios  | Ideas para menú |
|------|---|-----------------|
|      | _____ Grupo de carbohidratos<br>_____ Almidones<br>_____ Frutas<br>_____ Leche<br>_____ Grupo de Carnes y sustitutos de carne<br>_____ Grupo de grasas  |                 |
|      | _____<br>_____<br>_____ Grupo de carbohidratos<br>_____ Almidones<br>_____ Frutas<br>_____ Leche<br>_____ Vegetales sin almidón<br>_____ Grupo de Carnes y sustitutos de carne<br>_____ Grupo de grasas |                 |
|      | _____<br>_____  |                 |
|      | _____ Grupo de carbohidratos<br>_____ Almidones<br>_____ Frutas<br>_____ Leche<br>_____ Vegetales sin almidón<br>_____ Grupo de Carnes y sustitutos de carne<br>_____ Grupo de grasas                   |                 |
|      | _____<br>_____  |                 |