

**Ascensia
ELITE**
Sistema de cuidado
de la diabetes



ADecuado PARA
**PRUEBAS EN
MÚLTIPLES SITIOS**

**Ascensia
ELITE XL**
Sistema de cuidado
de la diabetes



**Ascensia
BREEZE**
Sistema de monitoreo de glucosa
en sangre



**Ascensia
DEX²**
Sistema de cuidado
de la diabetes



 Bayer HealthCare

Planificar comidas saludables puede resultar difícil cuando uno no está seguro de cómo debe combinar los alimentos, qué tamaño deben tener las raciones y qué efecto tiene cada tipo de alimento en los niveles de azúcar (glucosa) en sangre. Sin embargo, usted puede mejorar el control de su glucosa seleccionando los alimentos que le ayuden a preparar comidas saludables. Un plan de comidas le permite definir cuándo debe comer, qué cantidad debe comer y qué tipos de alimentos deben formar parte de sus comidas o meriendas. Planificar sus comidas le permite comer una gran variedad de alimentos de un día al otro... y eso es sencillamente lo que implica alimentarse en forma saludable. Recuerde: usted tiene el poder de controlar su diabetes.

Si desea mayor información acerca de las Soluciones Ascensia para el cuidado de la diabetes, o necesita ayuda con respecto al reembolso de sus materiales para pruebas, por favor llame a la línea de ayuda sin cargo de nuestro Servicio de Atención al Cliente: 1-800-348-8100

(a su disposición las 24 horas, los 7 días de la semana).

O si lo prefiere, también puede visitar nuestras páginas web:
www.ascensia.com
www.bayercarediabetes.com
www.ascensiadreamfund.com

CÓMO PLANIFICAR COMIDAS SALUDABLES

DATOS SOBRE LOS CUIDADOS DE SALUD
DE ASCENSIA™



 **Ascensia Care.**
Ayuda de la Diabetes de parte de Bayer



Los alimentos que usted come – y la cantidad que coma– pueden afectar su nivel de azúcar en sangre (glucosa), así como el de grasas en sangre (colesterol, triglicéridos). Usted puede mejorar el control de su glucosa en sangre seleccionando los alimentos que le ayuden a preparar comidas saludables; no obstante, comer en forma saludable no significa que usted deba privarse de los alimentos que le gustan. Sólo significa que debe seguir un plan para controlar la cantidad de carbohidratos, grasas y proteínas que puede comer (estos son los tres grupos de nutrientes que constituyen las principales fuentes de calorías).

Carbohidratos

Los alimentos que contienen carbohidratos son los granos, las frutas y los vegetales. La leche, el yogurt y los dulces también son fuentes de carbohidratos. Los carbohidratos que comemos se convierten en azúcar y le suministran energía al organismo. Comer más o menos la misma cantidad de alimentos con carbohidratos todos los días, a la misma hora, facilita el control de la glucosa. Independientemente de la lectura de glucosa en sangre que reflejen sus pruebas, trate de no saltarse ninguna comida, ni merienda, ya que esto puede causar fluctuaciones en su nivel de glucosa en sangre. Si usted ingiere los carbohidratos en forma consistente, esto le ayudará a equilibrar la combinación de los que come con sus medicamentos y su actividad, con lo que podrá lograr un adecuado control de su glucosa en sangre.

Granos, Frutas y Vegetales

La clave de una dieta saludable es comer una variedad de alimentos con moderación. La base de la Pirámide de los Alimentos está hecha de granos frutas y vegetales que son los alimentos que sirven de base a una dieta saludable.

- Los granos, frutas y vegetales suministran fibra, además de importantes vitaminas y minerales. Un aumento de la cantidad de fibra presente en su dieta, le puede ayudar a controlar la glucosa en sangre.
- Para aumentar la cantidad de fibra, prefiera el pan integral, cereales de salvado y arroz integral.
- Utilice harinas y cereales integrales para cocinar y hornear.
- Los granos cocidos son una excelente fuente de fibra.
- Cambie sus hábitos alimenticios para incluir una mayor cantidad de frutas y vegetales frescos. Es preferible comer las frutas enteras – incluyendo sus semillas y piel – en lugar de en forma de jugo.
- Agregue vegetales crudos a su dieta y prefiera las verduras de hojas y los vegetales de color amarillo oscuro.



Leche

La leche agrega carbohidratos, proteínas y grasas a su dieta. La grasa que se encuentra en los lácteos derivados de leche entera y de leche con 2% de grasa se denomina “saturada”, y eleva los niveles de colesterol (ver sección referente a grasas).



- Prefiera la leche y los lácteos sin grasa, como la leche con 1% de grasa, o descremada.
- El yogurt con azúcar tiene un mayor contenido de carbohidratos que el yogurt natural o endulzado artificialmente.
- Si tiene problemas para digerir la leche, use leche baja en lactosa o sin lactosa.

Carnes

El grupo de las carnes es el que provee la mayor cantidad de proteínas y grasas. Reducir la cantidad de carnes y productos derivados de carne que usted come le ayudará a bajar las grasas saturadas y el colesterol en su dieta. Una ración de carne tiene entre 2 y 3 onzas; es decir, del tamaño de un mazo de naipes. Prefiera los cortes magros de carne de res y cochino y coma pescado y pollo con mayor frecuencia.



- Elimine la grasa visible y quite la piel antes de cocinar las carnes.
- Los huevos, quesos y mantequilla de maní también forman parte del grupo de carnes.
- Limite la ingesta de yemas de huevo a tres por semana y prefiera los quesos semi-descremados.
- Prefiera la mantequilla de maní que contiene menos grasas saturadas.
- Coma menos carnes de almuerzo con alto contenido de grasas, embutidos y vísceras como el hígado.

Grasas

Es importante que logre comer menos grasas, de todo tipo. Una dieta baja en grasas saturadas y colesterol le ayudará a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.



Por lo general, las grasas saturadas son sólidas mientras están a temperatura ambiente y se encuentran básicamente en los alimentos de origen animal, como por ejemplo, en la mantequilla, la manteca, el tocino, la piel del pollo y en los productos lácteos. Otras grasas saturadas incluyen manteca de amasar, aceite de coco y aceite de palma.

- Trate de cocinar con menos grasa, o use un spray de cocina.
- Hornee, o ase las carnes, evitando agregar salsas o fondos de caldo y elimine la piel y la grasa antes de cocinar.
- Prefiera los aderezos de ensaladas y mayonesa bajos en grasas.
- Si va a usar grasa para cocinar, use aceite de oliva o de canola y use la menor cantidad posible
- El aceite de oliva y el aceite de canola son grasas monoinsaturadas con bajo contenido de grasas saturadas.

Utilice la Pirámide de Alimentos como guía en la selección de alimentos y cantidad de raciones recomendadas.

GRASAS, DULCES, ALCOHOL (RARA VEZ)

UNA RACIÓN ES DE:
Grasas
 1 cucharada de mantequilla, margarina, aceite o mayonesa
 1 cucharada de aderezo para ensaladas
Postres
 1/2 taza de helado, 1 cucharada de mermelada o jalea
 2 galletas pequeñas
 1/2 taza de gelatina dulce



LECHE (2-3 RACIONES POR DÍA)

UNA RACIÓN ES DE:
 1 taza de leche descremada o baja en grasas
 1 taza de yogurt descremado o bajo en grasas



CARNES, OTROS (2-3 RACIONES POR DÍA)

UNA RACIÓN ES DE:
 1/2 a 3/4 de atún o queso fresco o requesón, bajo en grasas
 2-3 onzas de carne, pollo o pescado sin grasa
 1 onza de queso tipo Cheddar, procesado, o americano*
 2 cucharadas de mantequilla de maní, 1 huevo*
 * Equivale a 1 onza de carne



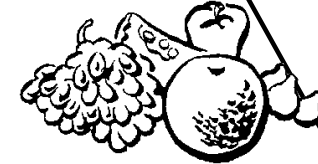
VEGETALES (3-5 RACIONES POR DÍA)

UNA RACIÓN ES DE:
 1 taza de vegetales crudos
 1/2 taza de vegetales cocidos
 1/2 taza de jugo de tomate o vegetales



FRUTAS (2-4 RACIONES POR DÍA)

UNA RACIÓN ES DE:
 1 fruta fresca pequeña, 1/2 taza de fruta enlatada, 1/4 de taza de frutas secas
 1/2 taza de jugo de frutas



CEREALES, GRANOS, VEGETALES CON ALMIDÓN (6 O MÁS RACIONES POR DÍA)

UNA RACIÓN ES DE:
 1/2 taza de cereal, pasta, tubérculos, o arroz
 1/2 taza de judías, lentejas, frijoles o 1 pan de hamburguesa
 1 tortilla de 6 pulgadas, o 4-6 galletas tipo cracker
 3/4 taza de cereal seco (sin azúcar)
 1 papa pequeña, 1/3 taza de batata, o ñame



LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS LE AYUDA A PLANIFICAR Y PREPARAR COMIDAS SALUDABLES

Se suministra como un servicio educativo de Bayer HealthCare LLC.

Postres y dulces

Por lo general, los alimentos que tienen un alto contenido de azúcar también tienen muchas grasas y calorías, pero pocas vitaminas y minerales. Los alimentos con azúcar afectan los niveles de glucosa en sangre de la misma forma que cualquier otro alimento que tenga carbohidratos. Tenga cuidado con el tamaño de la ración e incluya en su plan de comidas los carbohidratos provenientes de alimentos azucarados.



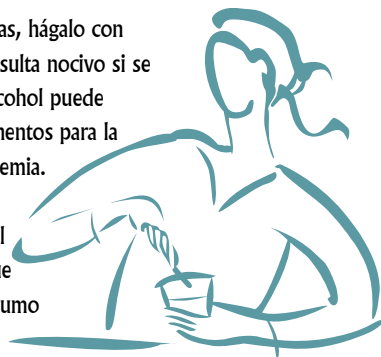
La mayoría de los postres “sin azúcar” contienen otros tipos de edulcorantes y siguen siendo alimentos con un alto contenido de carbohidratos.

Verifique la etiqueta de los productos y sume en su plan de comidas los carbohidratos provenientes de los alimentos “sin azúcar”, ya que puede que tengan la misma cantidad de carbohidratos que los dulces normales.

Las bebidas que contienen azúcar tienen una gran cantidad de carbohidratos. Prefiera las bebidas que no tienen ni azúcar ni carbohidratos, como la soda, el agua y los refrescos de dieta.

Alcohol

Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. El alcohol resulta nocivo si se consume en exceso. El alcohol puede interferir con los medicamentos para la diabetes y causar hipoglucemia. Lo más recomendable es que usted converse con el profesional de la salud que le atiende acerca del consumo de alcohol.



¿ESTÁ USTED CANSADO DE COMER LO MISMO TODOS LOS DÍAS?

SI USTED SIEMPRE COME

PRUEBE

- | | |
|----------------------------|---|
| Panecillos ingleses | ▪ Pequeños panes de trigo, o cereal integral |
| Frutas enlatadas | ▪ Cambures, cerezas, manzanas, fresas, moras, uvas, toronja, naranjas, lechosa, mango, o ciruelas |
| Pan blanco | ▪ Pasta agria, pan de trigo 100% integral o pan de centeno, o tortillas de maíz |
| Maiz enlatado | ▪ Judías, col, calabacín, zanahorias, coliflor, o chayota |
| Aceite de maíz | ▪ Aceite de oliva, aceite de canola, o aderezo para ensaladas bajo en grasas |

Recuerde utilizar su plan de comidas como una guía para decidir el tamaño más adecuado para sus porciones.



Recursos que puede usar para planificar sus comidas

Lograr una buena planificación de las comidas puede ser irrealmente agotador! Para buscar ayuda, usted puede . . .

- Hacer equipo con un dietista:

Un dietista le puede ayudar a desarrollar un plan de comidas que funcione para usted.

Asegúrese de decirle cuáles son los alimentos que le gustan– y los que no le gustan – así como su horario de comidas. Planifique varias visitas al dietista, de manera de ir perfeccionando un plan de comidas que se adapte a sus necesidades.

o

- Ingresar a Internet y navegar:

Si usted tiene acceso a un computador con conexión a Internet, vaya a www.bayercarediabetes.com, donde conseguirá ayuda para planificar sus comidas. En la sección Diabetes Care (Cuidados para la Diabetes) encontrará el programa de menú interactivo “What’s in My Cabinet?” (¿Qué hay en mi Despensa?) donde puede seleccionar sus alimentos favoritos y le indica si el menú preparado refleja una comida saludable. Es muy fácil de usar y usted puede imprimir sus menú para tenerlos como referencia para sus compras, o en su cocina.



Referencias

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

Lineamientos de dietas para los Americanos, año 2000, 5ta Edición, Boletín de Home and Garden No. 232.

Listas de Intercambio para la Planificación de las Comidas, año 1995, de la Asociación Americana para la Diabetes y la Asociación Americana para la Dieta.

Lineamientos de Prácticas Clínicas, año 2001, de la Asociación Americana para la Diabetes

