

Controle su
diabetes
toda su vida:

LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS PARA DIABÉTICOS

SERIE SOBRE NUTRICIÓN

■ Escoger alimentos de la Pirámide de Alimentos para Diabéticos puede ayudarle a obtener los nutrientes que necesita, a la vez que mantiene su nivel de glucosa bajo control.

■ La Pirámide de Alimentos para Diabéticos sitúa en la base de la pirámide, junto con los granos, las verduras ricas en almidón. El contenido de carbohidratos de estas verduras es similar al de los granos.

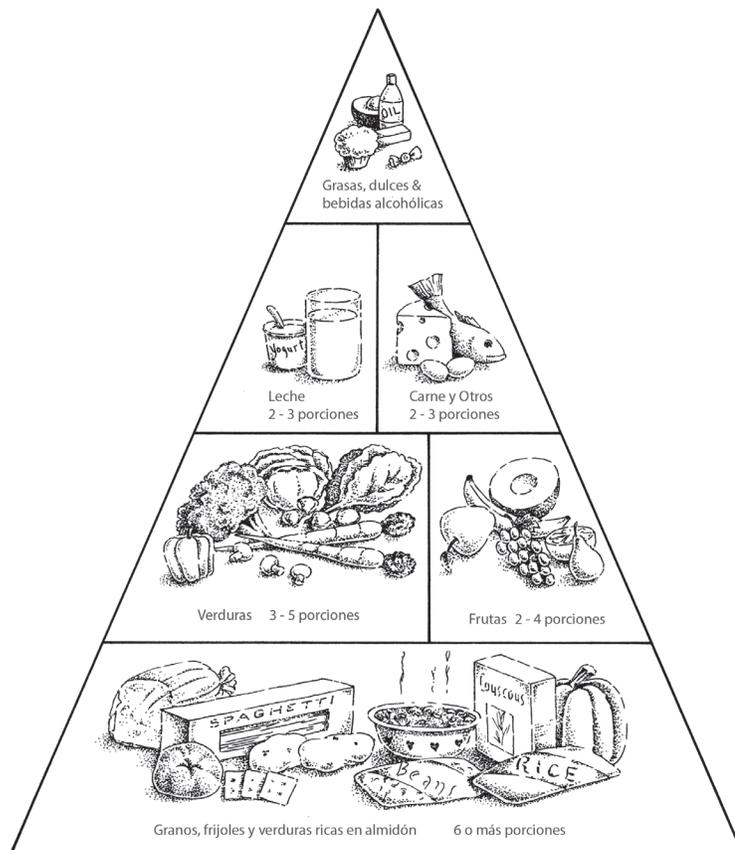
■ La Pirámide de Alimentos para Diabéticos coloca el queso en el Grupo de la Carne y Otros en lugar del Grupo de la Leche porque el queso contiene pocos carbohidratos y su contenido de proteínas y grasa es similar al de la carne.

■ Saber el tamaño de la porción de los alimentos con alto contenido de carbohidratos, y escoger el número correcto de porciones por comida le puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

■ Una rebanada de pan o una porción de verduras ricas en almidón cabe en la palma de la mano de una mujer.

■ Una porción de frutas equivale a aproximadamente el tamaño de una pelota de tenis o de un puño pequeño.

■ Una porción de leche equivale a 8 onzas, aproximadamente el tamaño de una taza pequeña de café.



La Pirámide de Alimentos para Diabéticos. Copia autorizada de la Asociación Americana de Diabetes, tomada de *Diabetes Meal Planning Made Easy* de Hope S. Warshaw ©2000.

La Pirámide de Alimentos para Diabéticos es una herramienta que le indica la cantidad que debe consumir cada día de cada grupo de alimentos para una alimentación saludable. La Pirámide de Alimentos para Diabéticos es diferente de la antigua Pirámide de Alimentos del USDA y de la nueva MiPirámide del USDA. Hasta que MiPirámide sea modificada para que personas con diabetes la usen, la Pirámide de Alimentos para Diabéticos es la mejor guía de alimentos para personas con diabetes. La Pirámide de Alimentos para Diabéticos coloca las verduras ricas en almidón como los chícharos (alverjas), elote (maíz), papas, camote, calabaza y los frijoles en la base de la pirámide, con los granos. Estos alimentos tienen un contenido de carbohidratos similar al de los granos. El queso está en el Grupo de la Carne y Otros en lugar del Grupo de la Leche porque el queso contiene pocos carbohidratos y su contenido de proteína y grasa es similar al de la carne.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor

Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, LD, CDE
Coordinadora de diabetes de
Extensión Cooperativa

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en alimentos y nutrición de
Extensión Cooperativa

Tabla 1. Alimentos ricos en carbohidratos

GRUPO DE LOS GRANOS, FRIJOLES Y VERDURAS RICAS EN ALMIDÓN

(6 o más porciones al día)

Granos

1	tortilla de maíz
½	tortilla de harina
½	pan frito
1 rebanada	pan
¼	panecillo tipo bagel
½	panecillo tipo <i>English muffin</i>
½	pan para hamburguesa o hot dogs
6	galletas de sal
1	waffle de 4 pulgadas
1	panecillo tipo <i>biscuit</i> de 2 pulgadas
1	pan de maíz de 2 pulgadas
1	panqueque de 4 pulgadas
¾ taza	cereal seco (en hojuelas o bolitas)
¼ taza	cereal <i>Grape Nuts</i>
¼ taza	granola
½ taza	cereal cocido (avena, <i>Malt-O-Meal</i> , papilla de maíz, <i>Cream of Wheat</i>)
1/3 taza	pasta cocida
1/3 taza	relleno
1/3 taza	arroz cocido
¼ taza	arroz dulce
3 tazas	palomitas de maíz

Frijoles

½ taza	frijoles pinto, negros, rojos u otro tipo de frijol seco cocido
½ taza	lentejas cocidas
½ taza	chícharos partidos (arvejas) y cocidos

Verduras ricas en almidón

½ taza	pozole
½ taza	elote (maíz)
½ taza	chícharos (arvejas)
1	papa pequeña
16	papas a la francesa
½ taza	ñame o camote
1 taza	calabaza de invierno, como la calabaza bellota (<i>acorn</i>), calabaza sidra (<i>butternut</i>), calabaza tipo <i>buttercup</i> , calabaza tipo <i>hubbard</i>
1 taza	calabaza (<i>pumpkin</i>)

GRUPO DE LAS FRUTAS

(2-4 porciones al día)

1	manzana pequeña
½	plátano grande
½	toronja
1	kiwi, pera o durazno
1	naranja pequeña, nectarina o mandarina
1 taza	melón (cantalú)
1 taza	papaya
1¼ taza	sandía
¾ taza	arándanos o zarzamoras
1 taza	frambuesas
1 taza	fresas congeladas sin azúcar
¾ taza	piña fresca
1 taza	mango
½ taza	frutas enlatadas (duraznos, peras, piña, ciruelas, albaricoques, coctel de frutas) o jugo
½ taza	compota de manzana
4	albaricoques frescos
8 mitades	albaricoques deshidratados
12	cerezas
3	dátiles
15	uvas
2	ciruelas pequeñas
3	ciruelas pasas deshidratadas
2 cdas	pasas

GRUPO DE LOS DULCES

(sólo un poquito)

1 cda	mermelada o gelatina
1 cda	miel
1 cda	jarabe, almíbar
1 cda	azúcar
½ taza	helado
1	tajada de pastel de 2 pulgadas o pastelillo de chocolate <i>brownie</i> (sin glaseado)
1	pastelito <i>cupcake</i> o panecillo <i>muffin</i> pequeño
3	cuadritos de galletas <i>graham</i>
1	galleta rellena
3	galletas de jengibre (<i>ginger snaps</i>)
5	galletas de vainilla
1	galleta <i>Fig Newton</i>
1	barrita <i>Rice Krispie</i>
1	galleta de arroz (<i>rice cake</i>) o de palomitas de maíz

GRUPO DE LA LECHE

(2-3 porciones al día)

1 taza	leche (de vaca o cabra)	½ taza	leche evaporada
1 taza	yogur sin azúcar añadido	1/3 taza	leche en polvo sin grasa
3 onzas	yogur con sabor a frutas	1 taza	leche de soya pura
1 taza	leche de arroz (sin azúcar)		

(cda = cucharada)

Tabla 2. Alimentos bajos en carbohidratos

GRUPO DE LAS VERDURAS (3–5 porciones al día)		GRUPO DE LAS CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE (2–3 porciones al día)	
1 taza	lechuga	2–3 onzas	carne cocida (hamburguesa, bistec de res, roast)
1 taza	espinaca cruda u hojas crudas para ensalada	2–3 onzas	puerco cocido (costillas de cerdo, roast, jamón, carne molida)
½ taza	espinacas cocidas, quelites u hojas crudas para ensalada	2–3 onzas	pollo cocido
½ taza	repollo cocido o ensalada de repollo	1	pernil de pollo
½ taza	repollitos de Bruselas cocidos	2–3 onzas	pavo cocido
1 taza	apio crudo	2–3 onzas	pescado cocido (trucha, bagre, salmón, caballa)
1 taza	jícama cruda	½ taza	atún enlatado
½ taza	salsa	2–3 onzas	mariscos (camarones, langosta, almejas)
1	chile verde	2–3 onzas	carne de animales de caza (carne de venado, alce, pavo)
½ taza	chile verde picado	1	huevo (½ porción)
½ taza	salsa de chile rojo	2 cdas	mantequilla de cacahuete (½ porción)
1 taza	chile morrón verde en tiritas	1 oz.	cacahuates (maní) (½ porción)
1 taza	brócoli crudo	1 oz.	nueces (pacanas, almendras, nueces de Castilla) (½ porción)
½ taza	brócoli cocido	4 oz.	tofú (½ porción)
½ taza	betabel cocido	2 oz.	queso
½ taza	espárrago cocido	¼ taza	queso rallado
½ taza	ejote cocido	½ taza	requesón
1 taza	cebolla cruda en rebanadas		
½ taza	cebolla cocida		
½ taza	quimbombó (<i>okra</i>) cocido		
1 taza	nopales crudos		
½ taza	nopales cocidos		
1 taza	rábano crudo		
½ taza	calabacita de verano cocida (calabacín, zapallo patison)		
1	tomate mediano		
½ taza	tomate cocido		
½ taza	nabos cocidos		
1 taza	pepino en rodajas		
½ taza	berenjena cocida		
½ taza	champiñones cocidos		
1 taza	champiñones crudos		
1 taza	zanahorias en tiras		
½ taza	zanahoria cocida		
1 taza	coliflor cruda		
½ taza	coliflor cocida		
1 taza	chícharos en su vaina, crudos (<i>snow peas</i>)		
½ taza	chícharos en su vaina, cocidos (<i>snow peas</i>)		
		GRUPO DE LAS GRASAS (sólo un poquito)	
		1/8	aguacate
		8	aceitunas
		2 cdas	coco rallado
		1 cda	aceite vegetal o manteca
		1 cda	margarina, mantequilla o manteca
		1 cda	mayonesa
		1 cda	aderezo para ensalada o <i>Miracle Whip</i>
		2 cdas	aderezo para ensalada bajo en grasa
		1 cda	queso crema
		1 cda	crema agria
		1 tira	tocino

(cda = cucharada)
(cdta = cucharadita)

Seleccionar alimentos de la Pirámide de Alimentos para Diabéticos puede ayudarle a obtener los nutrientes que necesita, a la vez que mantiene su nivel de glucosa bajo control. Usted necesita consumir alimentos de todos los grupos para tener una alimentación saludable. Para mayor información acerca de cómo obtener un buen balance entre alimentos bajos y altos en carbohidratos en sus comidas y meriendas, consulte el Boletín 631A,

“Selección de alimentos para comidas y meriendas”, en las serie de nutrición “Controle su diabetes de por vida”. Los alimentos con alto contenido de carbohidratos elevan los niveles de azúcar en la sangre y se encuentran en el Grupo de los Granos, Frijoles y Verduras Ricas en Almidón; el Grupo de las Frutas y el Grupo de la Leche. Otros alimentos que elevan la glucosa en la sangre son los dulces, los cuales se encuentran en la punta de la

pirámide. Los alimentos ricos en almidón, alimentos dulces, frutas y leche son altos en carbohidratos. Los alimentos con bajo contenido en carbohidratos se encuentran en el Grupo de las Verduras, el Grupo de la Carne y Otros y en el Grupo de las Grasas. Estos alimentos no elevan la glucosa en la sangre. La Tabla 1 muestra ejemplos de alimentos altos en carbohidratos y los tamaños de las porciones. La Tabla 2 muestra ejemplos de alimentos bajos en carbohidratos y los tamaños de las porciones.

¿A qué equivale una porción de carbohidratos?

Saber el tamaño de una porción de alimentos ricos en carbohidratos y escoger el número correcto de porciones por comida puede ayudarle a controlar el azúcar en la sangre. La Tabla 3 le puede ayudar a calcular las porciones de carbohidratos.

Tabla 3. Porciones de carbohidratos

Porciones de carbohidratos	Cantidad objetivo de gramos de carbohidratos	Variación de gramos de carbohidratos
1	15	8–22
2	30	23–37
3	45	38–52
4	60	53–65

Recuerde que:

- Una rebanada de pan o 1 porción de verduras ricas en almidón cabe en la palma de la mano de una mujer.
- Una porción de frutas es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis o de un puño pequeño.
- Una porción de leche equivale a 8 onzas, aproximadamente el tamaño de una taza pequeña de café.

Dónde obtener más información

- Su proveedor de cuidados de la salud
- Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o visite la página Web **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*): **www.diabetesnm.org**
- La oficina de Extensión en su condado

Esta publicación se llevó a cabo gracias a subvenciones proporcionadas por el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y el Programa de Prevención y Control de Diabetes.

La Universidad estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Octubre 2009

Las Cruces, NM

Esta publicación se actualizará y publicará nuevamente en octubre del 2014.