

# NUTRICIÓN

## Porciones, etiquetas y consejos



RIO GRANDE VALLEY CHRONIC CARE MANAGEMENT

[https://www.uclahealth.org/marc/  
mindful-meditations](https://www.uclahealth.org/marc/mindful-meditations)



# Salud y Vida

## Diabetes Self-Management Education Classes

### Cameron County

---

#### Brownsville Schedule

##### **Su Clínica**

105 E. Alton Gloor Blvd.

Español: Martes de 5:30-7:30 pm

##### **Tony Gonzalez Recreational Park**

**Start** : September 12, 2019

34 Tony Gonzalez Drive

Español: Jueves de 10:00 – 12:00pm

##### **Brownsville Community Health Center**

191 East Price Road

Español: Sábados de 9-11 am

#### Harlingen Schedule

##### **Su Clínica**

1706 Treasure Hills Blvd.

English: Thursday from 6-8 pm

##### **Rio Grande State Center**

1401 South Rangerville Road

Español: Martes de 9:30 -11:30 am

#### San Benito Schedule

##### **San Benito C.I.S.D. Landrum Educational Complex**

450 South Dowling St

San Benito, TX 78586

Español: Miercoles de 6–8 pm

Español: Jueves de 10 am–12 pm

# Salud y Vida

## Diabetes Self-Management Education Classes

### Hidalgo County

---

#### Alton Schedule

##### **Alton Recreational Center**

349 Dawes Ave, Alton, TX 78573

Español: Miércoles de 10 am – 12 pm

#### McAllen Schedule

##### **Hope Family Health Clinic**

2332 Jordan Rd.

Español: Martes de 10 am – 12 pm

# OBJECTIVES

---

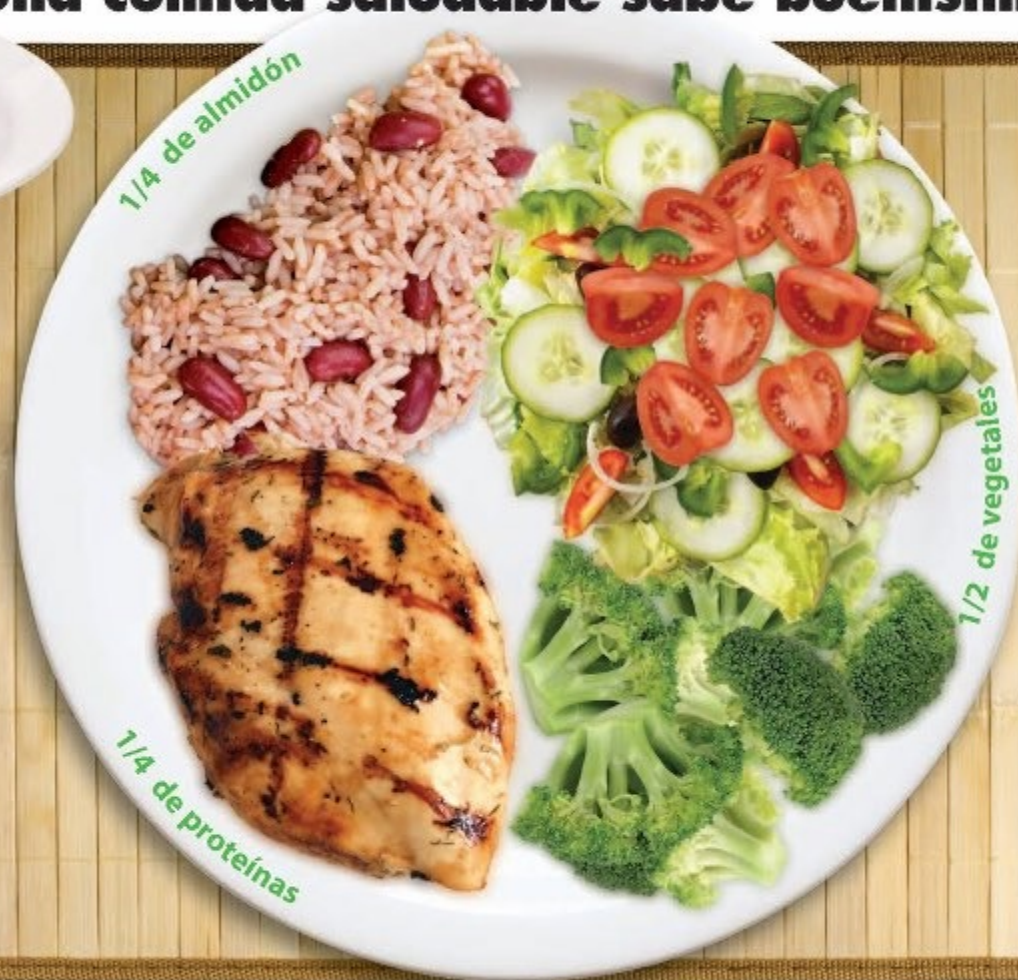
- Aprender a leer etiquetas y saber cómo interpretarlas.
- Aplicar estrategias en la selección, preparación y consumo de la comida.
- Describir estrategias para mantener un control de peso / balance energético.
- Establecer metas personales alcanzables y desarrollar un plan de acción semanal para comer saludable.
- Revisar y hacer los ajustes necesarios a su dieta, basándonos en su plan dietético, para lograr llevar su plan de acción semanal para controlar la glucosa y la presión arterial.
- Identificar el apoyo necesario para alcanzar su meta semanal.

# Mi planificador de plato

## Una comida saludable sabe buenísima



El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas

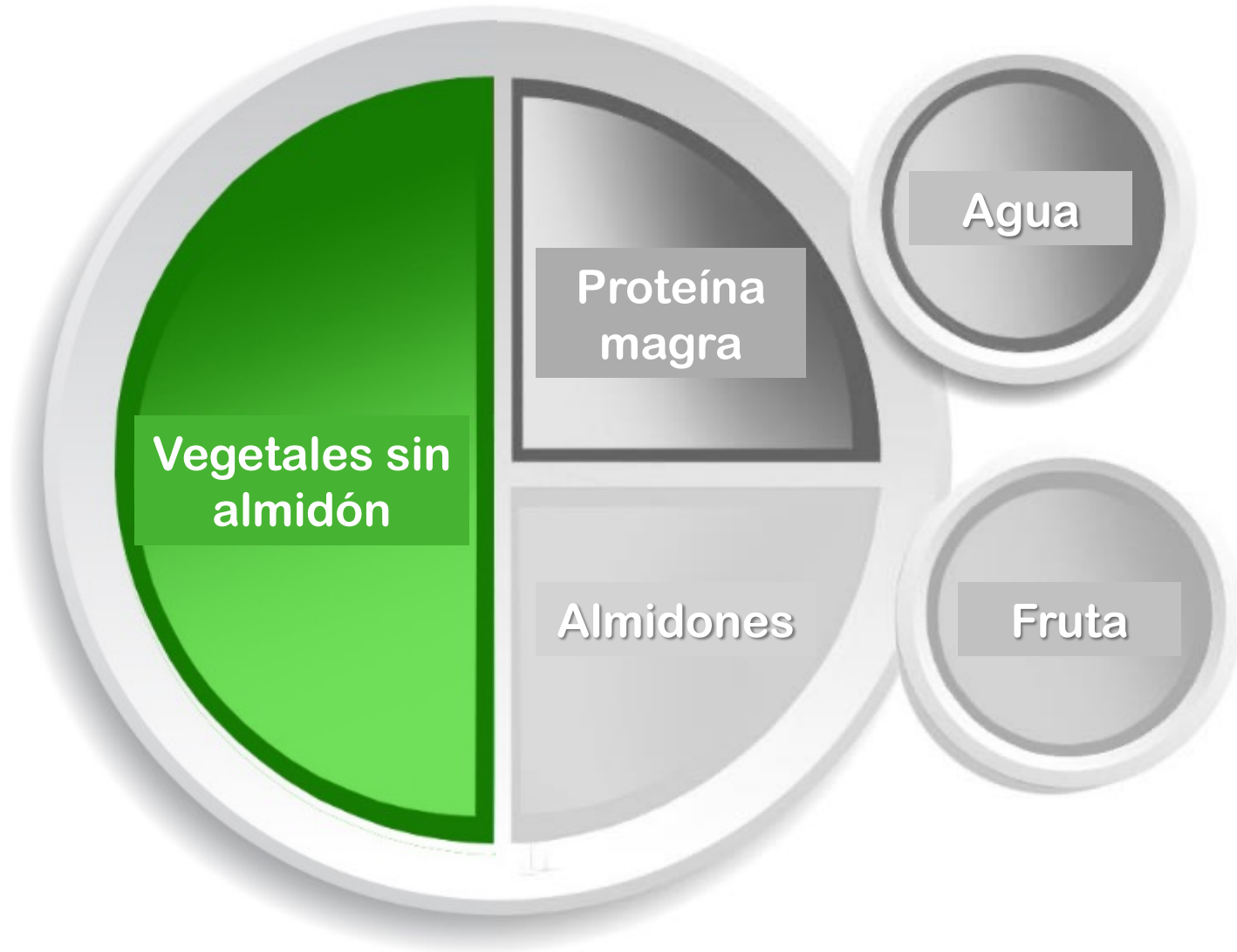


**NYC**  
Health

Michael R. Bloomberg,  
Alcalde  
Thomas E. Frieden, M.D., M.P.H.,  
Comisionado

**CUIDATE**  
NUEVA YORK

# Mi plato saludable para controlar la diabetes



# Vegetales

---

## Vegetales ricos en almidón

- Alto contenido de almidón.
- Altos en calorías.
- Incrementan el azúcar en la sangre.

## Vegetales sin almidón

- Son bajos en calorías
- Bajos en carbohidratos.
- Alto contenido de vitaminas A, C, K





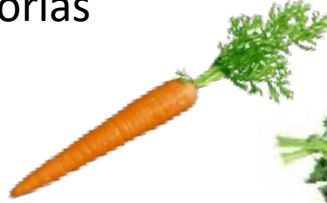
# Ejemplos de vegetales sin almidón



- Tomate
- Cebolla
- Pimiento
- Alcachofas
- Espárragos
- Berenjenas



- Ejotes
- Brócoli
- Betabel
- Col
- Repollo
- Zanahorias



- Coliflor
- Apio
- Chayote
- Pepino
- Lechuga



- Champiñones
- Chicharos en vaina
- Poro/cebollines
- Bombó
- Calabacita
- Jícama



## IMPORTANTE:

Aunque las PAPAS, CHÍCHAROS, CAMOTES y ELOTES son considerados verduras, estos no pertenecen al grupo de las verduras debido a que tienen un alto contenido de carbohidratos. Estos alimentos serán clasificados en la sección de granos.

# ¿Cuántos vegetales debo comer al día?

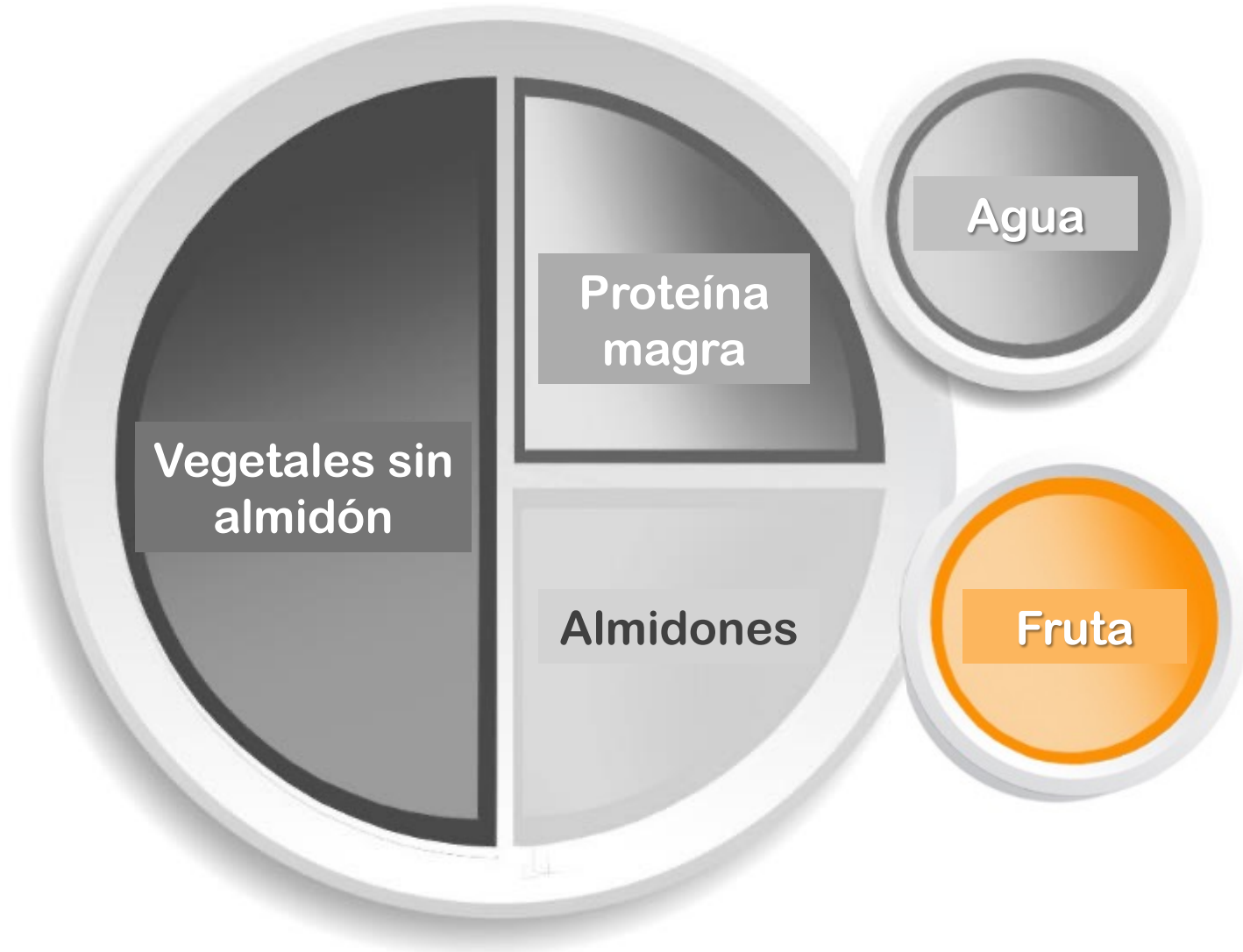
---

**2 a 3 tazas diariamente**



**DOS PUÑADOS (1 TAZA) – ENSALADA, ESPINACAS, VEGETALES**

# Mi plato saludable para controlar la diabetes



# ¿Cuántas frutas debo comer al día?

1 ½ a 2 tazas diariamente



Un puño equivale a ½ taza  
Ejemplos: manzanas, fresas, melón, naranjas, sandía.

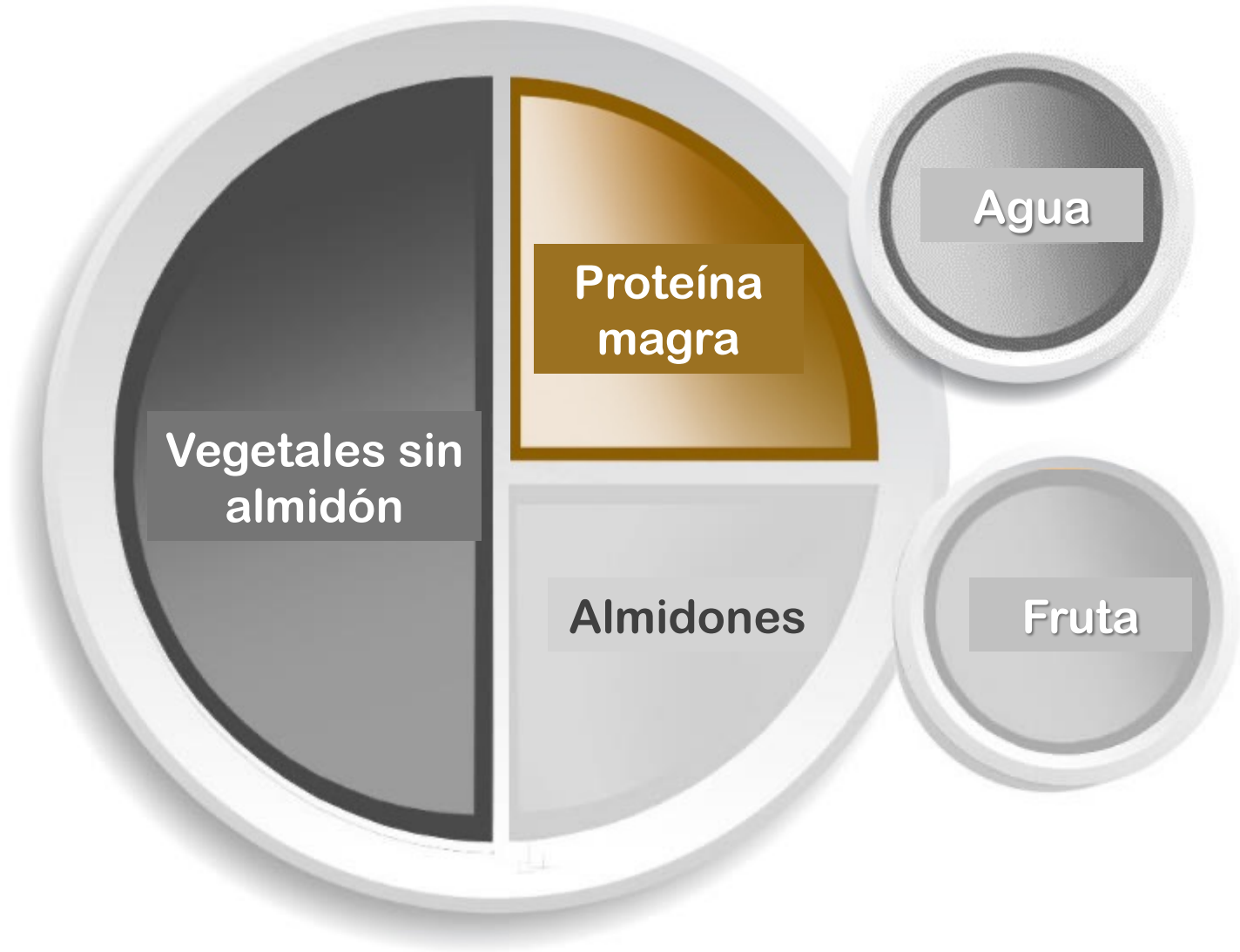
# Consiga frutas y verduras a bajo precio

---

- Elija **frutas** y **verduras** de temporada.
- Cómpralas:
  - congeladas.
  - en el Mercado (*farmers market*)
  - En la pulga.
  - En los estantes ambulantes



# Mi plato saludable para controlar la diabetes



# ¿Cuánta proteína debo consumir diariamente?

---

6 a 10 onzas diariamente



Su palma equivale a aproximadamente 3 onzas, medida y grosor.  
Ejemplos: pescado, aves, carne de res, puerco, pavo, frijoles, tofu.

# ¿Cuánta grasa debo consumir diariamente?

5 a 6 cucharaditas diarias



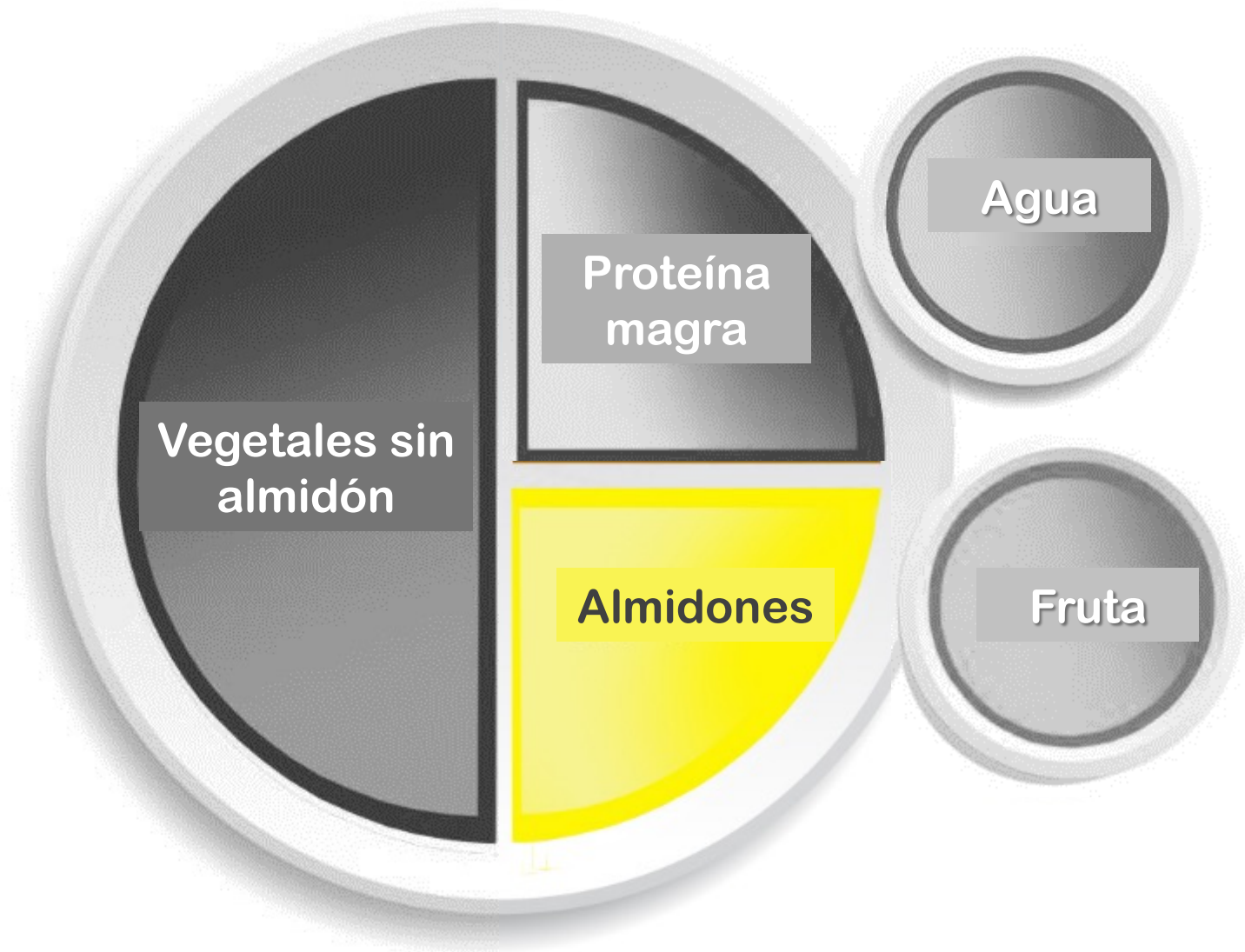
1 onza – *leguminosas (como 28 nueces or 20 almendras), semillas.*



La parte de arriba del dedo pulgar (1 cucharadita) – *aceite de oliva, mantequilla, aceite de canola.*



# Mi plato saludable para controlar la diabetes



# Los granos

- Las comidas altas en carbohidratos, como las **papas**, el **camote**, el **elote** y los **chícharos** están incluidas en esta sección.
- Intenta elegir productos integrales tales como el arroz integral, así como pan y pastas integrales.
- Aunque los frijoles, los chícharos y las nueces son consideradas en el grupo de las proteínas, también puedes agregarlas a esta sección.



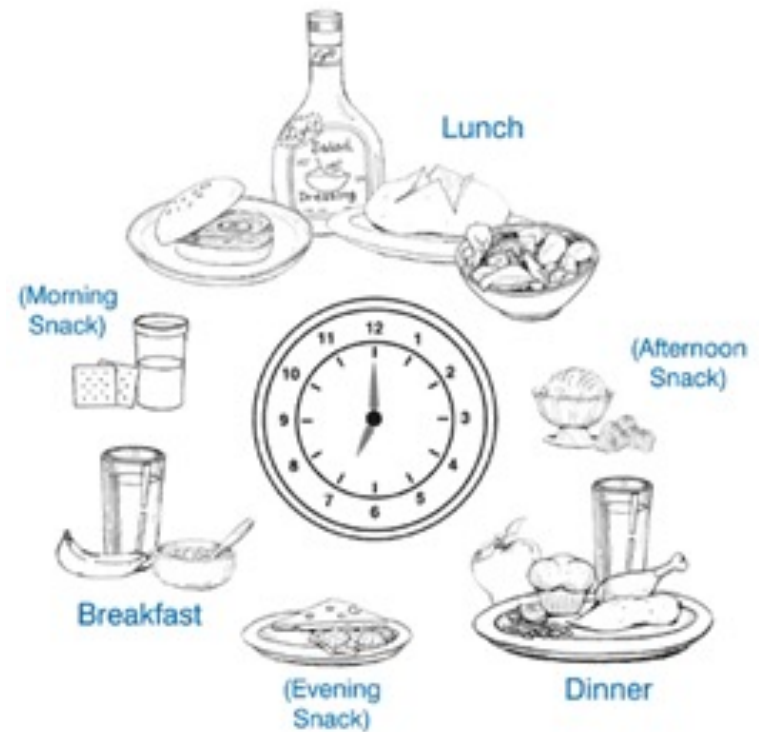
# Vegetales ricos en almidón

---



# Horario de comidas

- Tener un horario regular de comidas puede ayudar a **estabilizar los niveles de glucosa** en la sangre.
- Intente comer a la misma hora, y una cantidad similar de comida cada día.
- Puede incluir pequeños *snacks* saludables durante el día.



# Consejos para cocinar saludable

---



- Utilice condimentos **sin sal** como ajo en polvo, hierbas de olor, etc. (limite la sal de ajo o la sal de mesa).
- Quite el exceso de **grasa** de la superficie de sus sopas y guisos.
- En lugar de **sal o mantequilla**, use limón o limas para dar sabor a sus comidas.
- En lugar de manteca o mantequilla, prepare su comida utilizando spray para cocinar a base de aceites vegetales.
- Evite freír su comida.

# Consejos para comprar alimentos sanos

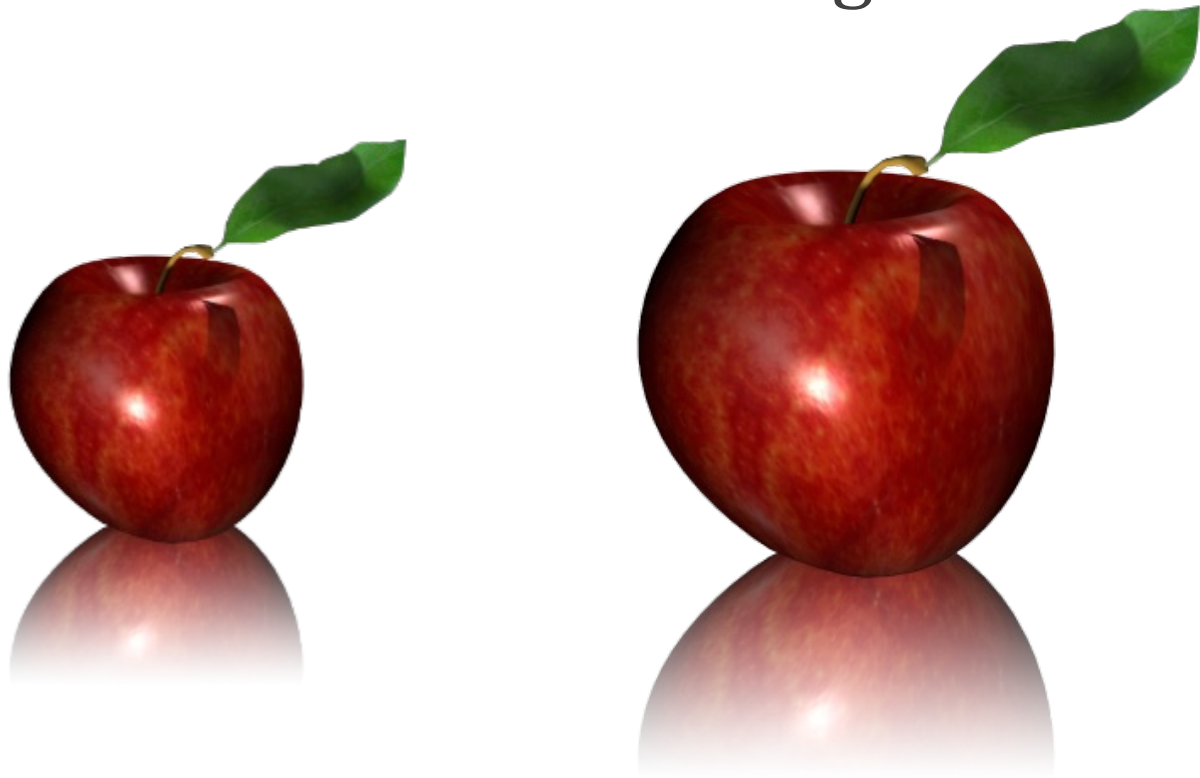


- Compre frutas frescas o congeladas.
- Evite comprar frutas y vegetales enlatados.
  - Algunas de las frutas enlatadas contienen jarabe (mucho azúcar extra), y son altas en sodio.
- Trate de evitar ir al supermercado cuando esté hambriento.
- Evite comprar comidas muy procesadas y con grasas saturadas y grasas trans.
- Trate de comprar solamente del perímetro de la tienda.
- Compare las etiquetas nutrimentales para elegir el producto más saludable.
- Elija granos y cereales integrales.

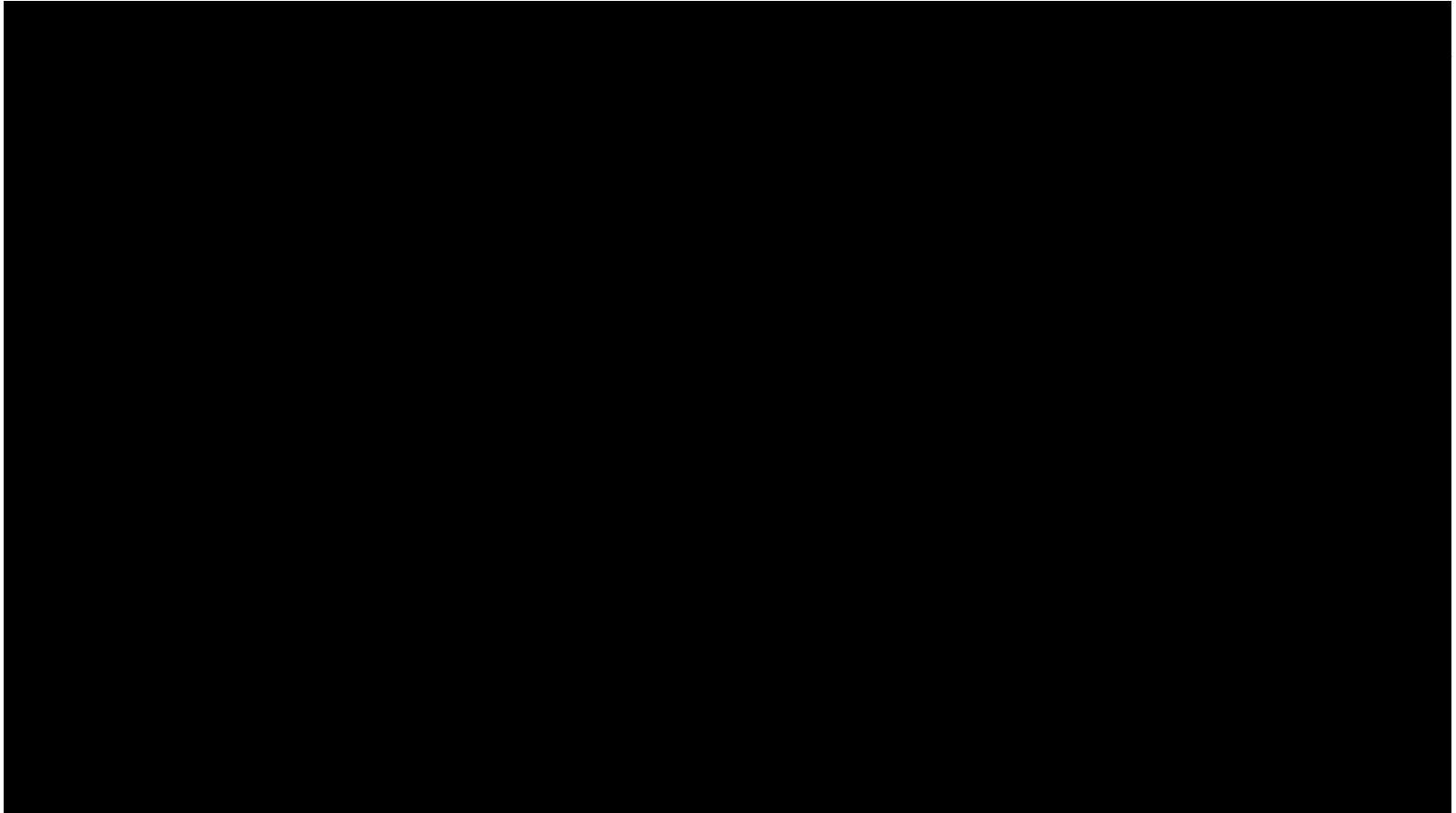
# Ponga atención a las porciones

---

¿Cuál manzana cree que elevará más sus niveles de azúcar en la sangre?



# ¡A ejercitarse!



<https://vimeo.com/444327764/63d06e128b>



# ¿Qué son las calorías?

- **Una caloría** es una unidad de energía que proviene de la comida.
- Son necesarias para mantener una vida saludable; la clave está en comer la cantidad correcta.
- las calorías ingeridas deben estar en balance con las que se queman
- Calorías ingeridas = comidas y bebidas
- Calorías quemadas = actividad físicas



No se debe quemar el total de las calorías que consumes al comer debido a que el cuerpo necesita al menos algunas calorías para operar (Tasa de Metabolismo Basal).

# Piensa dos veces antes de tomar estas bebidas

## Working off the calories

Like big soft drinks? Here's how many calories you're getting and what you'll have to do to burn them off.

### SIZE



**12oz**  
Can of  
Coca-Cola



**16oz**  
Rockstar Energy  
Drink Can



**20oz**  
Arizona Lemon  
Ice Tea



**30oz**  
7-Eleven Big  
Gulp filled with  
Coca-Cola



**40oz**  
7-Eleven Super Big  
Gulp filled with  
Mountain Dew



**50oz**  
7-Eleven Double  
Gulp filled with  
Barq's Root Beer



**52oz**  
7-Eleven Xtreme Gulp  
filled with Dr. Pepper

### CALORIES

**140**

**248**

**270**

**371**

**568**

**694**

**780**

### AMOUNT OF ACTIVITY IT WILL TAKE TO BURN THE CALORIES

One hour  
of piloting  
a plane



An hour  
of tai chi



An hour of ballroom  
dancing or bagging  
leaves and cutting grass



An hour of  
downhill skiing



It won't be until the sixth  
mile of your run that your  
body will start converting  
the last hundred of these  
calories.



Walk for four hours straight at  
2 mph and you'd burn these  
calories. (Make that five hours  
for the 64 oz.  
Double Gulp,  
officially  
discontinued  
in April but still  
available in  
some stores.)



Riding your bicycle from the  
7-Eleven on Liberty Avenue,  
Downtown, to the 7-Eleven  
in Washington,  
Pa. — roughly  
30 miles —  
would burn off  
your Xtreme  
Gulp.



# Menos ¡es más!

- Consumir menos calorías no significa que tengas que comer menos.
- En las dos fotos de abajo se muestra comida que contiene el mismo número de calorías, 1575Kcal.



1575 Kcal  
High Energy Density



1575 Kcal  
Low Energy Density

Used with permission from Dr. Barbara Rolls, Penn. State University

# El sobrepeso y la diabetes

---

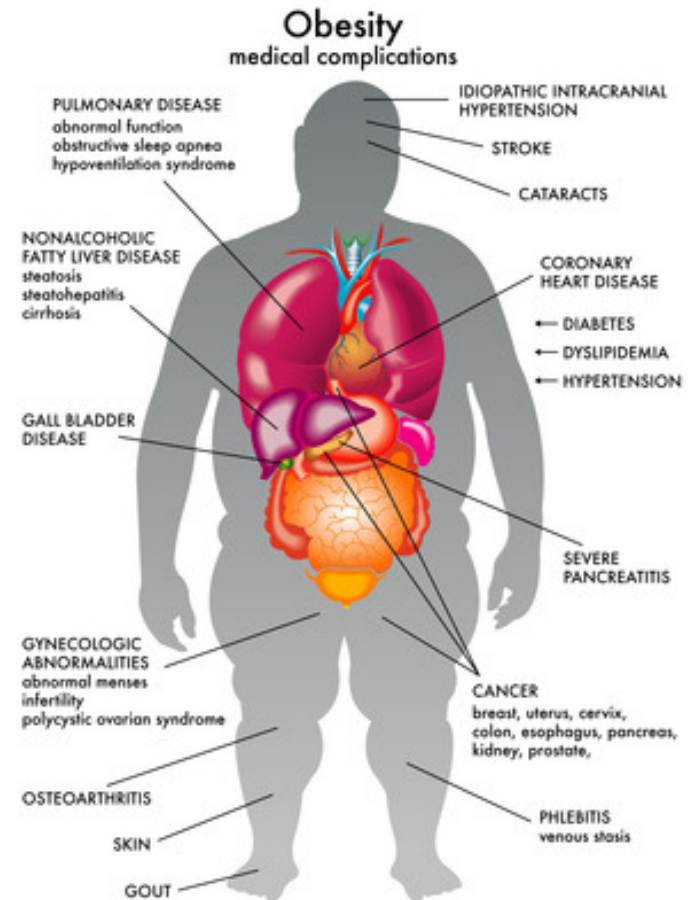


- El sobrepeso y la obesidad son **factores de riesgo** que se pueden controlar.
- La causa fundamental, tanto del sobrepeso como de la obesidad, es un desequilibrio de energía entre las calorías consumidas y las quemadas.
- **La hipertensión y la diabetes generalmente** coexisten debido a que tienen factores de riesgo similares, que incluyen el sobrepeso, hábitos de alimentación poco saludables y un estilo de vida inactivo.
- Se ha visto:
  - Un incremento en la ingesta de comidas hipercalóricos.
  - Una notable disminución de actividad física.

# El sobrepeso y la diabetes

Consecuencias comunes causadas por el sobrepeso y la obesidad:

- Enfermedades cardiovasculares
- **Diabetes**
- **Hipertensión**
- Osteoartritis
- Cáncer



# Mantener, subir y bajar de peso

---



**Si usted:**

**Mantiene su peso**

**Sube de peso**

**Baja de peso**

# Nutrition Facts

1 Empieza aquí → Tamaño de la porción 1 taza (228g)  
Porciones por envase 2

2 Revisa las calorías  
Cantidad por porción  
Calorías 250      Calorías de grasa 110

3 Limita estos nutrientes

		% Valor Diario *
Grasa Total	12g	18%
Grasa saturada	3g	15%
Ácido graso Trans	1.5g	
Colesterol 30mg		10%
Sodio	470mg	20%
Carbohidratos Totales	31g	10%
Fibra dietética	0g	0%
Azúcares	5g	
Proteínas	5g	
Vitamina A		4%
Vitamina C		2%
Calcio		20%
Hierro		4%

4 Ingiere suficiente de estos nutrientes

5 Nota

	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

6

Guía rápida de % VD

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto

# Nutrition Facts

Tamaño de la porción 1 taza (228g)  
Porciones por envase 2

Cantidad por porción

Calorías 250

Calorías de grasa 110

		% Valor Diario *
<b>Grasa Total</b>	<b>12g</b>	<b>18%</b>
Grasa saturada	3g	15%
Ácido graso Trans	1.5g	
<b>Colesterol 30mg</b>		<b>10%</b>
<b>Sodio</b>	<b>470mg</b>	<b>20%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>31g</b>	<b>10%</b>
Fibra dietética	0g	0%
Azúcares	5g	
<b>Proteínas</b>	<b>5g</b>	
<b>Vitamina A</b>		<b>4%</b>
<b>Vitamina C</b>		<b>2%</b>
<b>Calcio</b>		<b>20%</b>
<b>Hierro</b>		<b>4%</b>

\* Porcentajes basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores de acuerdo con las calorías necesarias para usted.

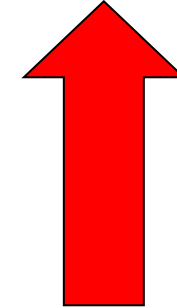
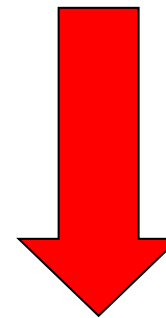
	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Limita estos nutrientes

Ingiere suficiente de estos nutrientes

## Guía rápida de % DV

5% o menos de % VD es **bajo**



20% del % de VD o más es **alto**



# Lea la información sobre carbohidratos, proteínas y grasas

Nutrition Facts	
Serving Size 1 container (226g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 110 Calories from Fat 0	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	0 %
Saturated Fat 0g	0 %
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> Less than 5mg	1 %
<b>Sodium</b> 160mg	7 %
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	5 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 10g	
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin A 0 % • Vitamin C 4 %	
Calcium 45 % • Iron 0 %	

\* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs

Nutrition Facts	
Serving Size 1 container (227g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 240 Calories from Fat 25	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 3g	4 %
Saturated Fat 1.5g	9 %
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	5 %
<b>Sodium</b> 140mg	6 %
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	15 %
Dietary Fiber less than 1g	3 %
Sugars 44g	
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin A 2 % • Vitamin C 4 %	
Calcium 35 % • Iron 0 %	

\* Percent Daily Value is based on a 2000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower based on your calorie needs.