




# A qué Hora Debo Tomar mis Medicamentos Contra la Diabetes?

Hable con su médico o educador de diabetes acerca del mejor horario para tomar sus medicamentos contra la diabetes. Complete los nombres de sus medicamentos contra la diabetes, cuándo los debe tomar y cuánto debe tomar.

Algunas ayudas:

- Pastillas contra la diabetes: Tómelas antes de comer.
- Insulina simple, NPH o de acción lenta: Tómela 30 minutos antes de comer.
- Insulina lispro Humalog: Tómela justo antes de comer.

	Nombre del medicamento: _____
	Hora: _____ Comida: _____
	Cantidad: _____
	Nombre del medicamento: _____
	Hora: _____ Comida: _____
	Cantidad: _____
	Nombre del medicamento: _____
	Hora: _____ Comida: _____
	Cantidad: _____

## ¿Cómo Puedo Saber Cuánto Debo Comer Cada Día?

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Soy una mujer de talla pequeña que hace ejercicios físicos?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla pequeña que quiere bajar de peso?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla mediana que quiere bajar de peso?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla mediana que no hace mucho ejercicio?  
**Sí o No** (marque con un círculo)

Si su respuesta a cada una de las preguntas es **No**, vaya a las [preguntas siguientes](#). Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas

es **Sí**, coma entre 1,200 y 1,600 calorías al día.

Para ingerir entre 1,200 y 1,600 calorías al día, coma las cantidades de porciones que se indican a continuación:

6 almidones	2 alimentos que
3 verduras	contienen proteínas

2 frutas	4 a 6 grasas
2 leche y yogur	0 a 1 comidas dulces

Pulse [aquí](#).

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Soy una mujer de talla grande que necesita bajar de peso?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla pequeña con un peso saludable?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla mediana que necesita bajar de peso?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla mediana que no hace mucho ejercicio?  
**Sí o No** (marque con un círculo)

Si su respuesta a cada una de las preguntas es **No**, vaya a las [preguntas siguientes](#). Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas

es **Sí**, coma entre 1,600 y 2,000 calorías al día.

Para ingerir entre 1,600 y 2,000 calorías al día, coma las cantidades de porciones que se indican a continuación:

8 almidones	2 alimentos que contienen proteínas
4 verduras	

3 frutas	6 a 8 grasas
2 leche y yogur	0 a 1 comidas dulces

Pulse [aquí](#).

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Soy un hombre de talla grande que no necesita bajar de peso?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla grande que necesita bajar de peso?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy un hombre de talla entre mediana a grande que hace mucho ejercicio físico o tiene un trabajo activo?  
**Sí o No** (marque con un círculo)
- ¿Soy una mujer de talla grande que hace mucho ejercicio físico o que tiene un trabajo activo?  
**Sí o No** (marque con un círculo)

Si contestó **Sí** a cualquiera de estas preguntas, coma entre 2,000 y 2,400 calorías al día.

Para ingerir entre 2,000 y 2,400 calorías al día, coma las cantidades de porciones que se indican a continuación:

10 almidones  
4 verduras

2 alimentos que  
contienen proteínas

3 frutas

8 a 10 grasas

2 leche y yogur

0 a 1 comidas dulces

Pulse [aquí](#).

# Cereales

Cada vez que coma alimentos como cereales secos, cereales calientes, pastas o arroz, utilice el mismo tipo de bol o plato. Mida la porción correcta con un utensilio para medir.

Cuando coma nuevamente el mismo tipo de alimento, llene el bol al mismo nivel. De vez en cuando, utilice un utensilio para medir los alimentos para asegurarse de que las porciones son todavía las correctas.

1. ¿Cuántas porciones de granos, cereales, pasta y verduras feculentas (almidones) come **actualmente** cada día?

Desayuno

\_\_\_\_\_

Almuerzo

\_\_\_\_\_

Cena

\_\_\_\_\_

Merienda \_\_\_\_\_

Merienda \_\_\_\_\_

Merienda \_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es el tamaño **usual** de la porción de alimentos con almidón que come?

Nombre del almidón

Cantidad que come

puré de papas \_\_\_\_\_

1 taza \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Regrese a las [preguntas previas](#) para verificar cuántas porciones de alimentos con almidón debe comer cada día.

**Debo** comer \_\_\_\_\_ porciones de almidones cada día.

4. Cuántas porciones de almidones **debe** comer durante las siguientes comidas:

Desayuno

\_\_\_\_\_

Almuerzo

\_\_\_\_\_

Cena

\_\_\_\_\_

Merienda \_\_\_\_\_

Merienda \_\_\_\_\_

Merienda \_\_\_\_\_

# Verduras

Si compra verduras frescas, compre las que le gustan en porciones que debe comer. Por ejemplo, compre calabazas o tomates pequeños. Si compra porciones más grandes de lo que necesita comer, quizás coma demasiado.

1. ¿Cuántas porciones de verduras come **actualmente** cada día?

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño **usual** de la porción de verduras que come?

Nombre de la verdura	Cantidad que come
<i>verduras cocidas</i> _____	<i>1-1/2 tazas</i> _____
_____	_____
_____	_____

3. Regrese al [preguntas previas](#) para verificar cuántas porciones de verduras debe comer cada día.

**Debo** comer \_\_\_\_\_ porciones de verduras cada día.

4. Cuántas porciones de verduras **debe** comer durante las siguientes comidas:

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

# Fruta

Si compra frutas frescas, cómprelas de tamaño pequeño o mediano. Si compra fruta demasiado grande, quizás coma demasiado.

1. ¿Cuántas porciones de fruta come **actualmente** cada día?

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño **usual** de la porción de frutas que come?

Nombre de la fruta	Cantidad que come
--------------------	-------------------

<i>juugo de manzana</i> _____	<i>12 onzas</i> _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Regrese a las [preguntas previas](#) para verificar cuántas porciones de fruta debe comer cada día.

**Debo** comer \_\_\_\_\_ porciones de fruta cada día.

4. Cuántas porciones de fruta **debe** comer durante las siguientes comidas:

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

# Derivados lacteos

Siempre tome leche en un vaso del mismo tamaño. Llene una taza medidora con leche. Vierta la leche en su vaso. Vea hasta donde se llena su vaso con leche.

De vez en cuando, mida la cantidad de leche en una taza medidora para estar seguro de que la cantidad de leche que consume es la correcta.

1. ¿Cuántas porciones de leche y yogur consume **actualmente** cada día?

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño **usual** de la porción de leche y yogur que consume?

Nombre de leche o yogur	Cantidad que come
<i>leche descremada</i> _____	<i>1 taza</i> _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Regrese a las [preguntas previas](#) para verificar cuántas porciones de leche y yogur debe consumir cada día.

**Debo** tomar \_\_\_\_\_ porciones de leche y yogur cada día.

4. Cuántas porciones de leche y yogur **debe** consumir durante las siguientes comidas:

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

# Proteínas

Si no puede pesar el alimento, asegúrese de que la porción sea aproximadamente del tamaño y espesor de la palma de su mano o del tamaño de un baraja.

Recuerde que las carnes pesan más antes de cocinarlas. Por ejemplo: 4 onzas de carne cruda pesa 3 onzas después de cocinarla. Si la carne tiene hueso, como por ejemplo una chuleta de puerco o una pata de pollo, debe cocinar 5 onzas de carne cruda para luego tener 3 onzas de carne cocida.

1. ¿Cuántas porciones de alimentos con proteínas come **actualmente** cada día?

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño **usual** de la porción de alimentos con proteínas que consume?

Nombre del alimentos con proteínas	Cantidad que come
<u>chuletas de puerco</u> _____	<u>2 (de 3 onzas cada una)</u> _____
_____	_____
_____	_____

3. Regrese a las [preguntas previas](#) para verificar cuántas porciones de proteínas debe comer cada día.

**Debo** comer \_\_\_\_\_ porciones de proteínas cada día.

4. Cuántas porciones de alimentos con proteínas **debe** consumir durante las siguientes comidas:

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

# Grasas y aceites

Utilice cucharas medidoras para que aprenda la cantidad de grasas o aceites que puede consumir. De esta manera, cuando no tiene cucharas para medir, por ejemplo en un restaurante, sabrá cuánto puede servirse. Es fácil consumir un exceso de aceites y grasas.

1. ¿Cuántas porciones de grasas consume **actualmente** cada día?

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

2. ¿Cuál es el tamaño **usual** de la porción de grasas que consume?

Nombre de la grasa	Cantidad que come
<u>aderezo de ensalada</u>	<u>3 cucharadas</u>
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Regrese a las [preguntas previas](#) para verificar cuántas porciones de grasa y aceite debe consumir cada día.

**Debo** consumir \_\_\_\_\_ porciones de grasa y aceite cada día.

4. Cuántas porciones de grasa y aceite **debe** consumir durante las siguientes comidas:

Desayuno _____	Merienda _____
Almuerzo _____	Merienda _____
Cena _____	Merienda _____

Para controlar el azúcar de la sangre, distribuya las porciones que come durante todo el día. Un educador de diabetes le puede ayudar a hacer su plan de comidas.

## Dulces

Estas son algunas maneras de comer porciones pequeñas de comidas dulces:

- Divida y comparta postres en los restaurantes.
- Pida helado o yogur congelado en porciones pequeñas o porciones para niños.
- Divida los postres caseros en porciones pequeñas y envuelva cada porción por separado. Congele las porciones extra.
- No tenga caramelos en su casa o en su trabajo.

1. ¿Cuántas porciones de comidas dulces consume **actualmente** cada día?

Día \_\_\_\_\_ o Semana \_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es el tamaño **usual** de la porción de comidas dulces que consume?

Nombre de las comidas dulces                      Cantidad que come

*galletas de chocolate*                      4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Regrese a las [preguntas previas](#) para verificar cuántas porciones de dulces debe comer cada día.

**Debo** comer \_\_\_\_\_ porciones de comidas dulces cada día.

4. ¿Cuales comidas dulces va a comer y de qué tamaño tienen que ser las porciones?

Nombre de las comidas dulces                      Cantidad que comerá

*galletas de chocolate*                      1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

