



Salir a Comer Cuando Tiene Diabetes

El Desafío

Los alimentos preparados fuera de la casa pueden ser altos en calorías, grasa, azúcar y sal. Planear antes de salir a comer le puede ayudar a dedicarse a un plan de alimentación saludable. A continuación, siguen algunas sugerencias para hacerlo más fácil.

- Conozca bien su plan de alimentación y intente seguirlo estrictamente.
- Llame de antemano para pedir qué sirven en el menú. Hay restaurantes que ofrecen comidas “saludables al corazón” o “ligeras” que satisfacen sus necesidades. Muchas veces los restaurantes en cadena comparten información alimenticia en sus restaurantes o por el internet.
- Si es una fiesta, pregunte a la anfitriona qué se va a servir en el menú. Puede ofrecer llevar un plato si parece que la comida es muy grasosa, azucarada o salada.
- Decida lo que usted comerá antes de llegar. Si ya tiene decidido lo que va a comer, será menos tentadora la comida insalubre.
- Aprenda hacer cambios entre carbohidratos para tener más selecciones y mejor control del azúcar en la sangre.
- Tome alcohol solamente con el permiso de su médico. No tome más de una a dos bebidas alcohólicas al día. Debido a que el alcohol puede bajar demasiado el azúcar en la sangre, tome con alguien que sepa remediar las reacciones de niveles bajos de azúcar en la sangre. Siempre lleve identificación diabética visible. Una bebida es 4 onzas de vino, 1 ½ onzas de licor fuerte ó 12 onzas de cerveza ligera.
- Si las porciones son grandes, divida su plato con un amigo o lleve las sobras a casa.
- Si sólo ofrecen un buffet, mírelo antes de escoger. Seleccione solamente las comidas que le gustan mucho. Tenga bastante espacio vacío en el plato alrededor de cada porción. Siéntese a comer en la mesa con el utensilio siempre y cuando está lejos del buffet.
- Si come demasiado, intente estar más activo después.



Qué Seleccionar

Aperitivos: Caldo o sopa clara, vegetales crudos, ensalada con aderezo bajo en calorías, jugo de tomate o ensalada de fruta fresca.

Platos fuertes: Ave sin pellejo, carne magra, pescado o mariscos cocinados a la parrilla, asados, hervidos o escalfados. Pida que se sirva el plato sin salsa o gravy o al lado. Si no hay alternativa a comidas fritas, quite el empanado.

Papas y otras alternativas: deben ser horneadas o hervidas sin grasa añadida. Pida margarina y crema agria con grasa reducida al lado para poder controlar la cantidad añadida.



Vegetales: cocinados al vapor, horneados o asados. Evite poner salsa de queso u otras comidas altas en grasa o azúcar encima de los vegetales.

Panes: Pan y panecillos de grano entero o blanco enriquecido, magdalenas y “biscuits” pequeños, tortillas de maíz, panes de hamburguesas o perros calientes, galletas saladas bajas en grasa y panes planos.

Grasas: margarina blanda o líquida, aderezos de ensalada de grasa reducida, aceites vegetales líquidos.

Postres: fruta fresca, cuchara pequeña de helado, yogur congelado o sorbete, pedazo pequeño de pastel sin glaseado o “frosting”.

Bebidas: café, té sin azúcar, soda sin azúcar, leche sin grasa, agua.

Preguntas:

¿Cómo puedo conseguir información alimenticia de la comida que se sirve en los restaurantes locales?

¿Qué puedo seleccionar de mis restaurantes favoritos que se encaje en mi plan de alimentación?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E 11-15a -SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.