

Spanish Español



DIABETES  
AUSTRALIA  
New South Wales



**La diabetes:**

Elección de alimentos  
saludables.

**Diabetes:**

Making healthy food  
choices.

# Índice

## Table of Contents



■	Alimentación sana para la diabetes	3
	Healthy Eating for diabetes	4
■	Alimentos ricos en carbohidratos	5
	Carbohydrate foods	
■	Alimentos proteicos	11
	Protein foods	
■	Grasas	16
	Fats	
■	Alimentos ricos en grasa y azúcar	18
	High fat and high sugar foods	
■	Otros alimentos	20
	Other foods	
■	Alcohol	23
	Alcohol	

# Alimentación sana para la diabetes

La alimentación sana es una parte importante en el manejo de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Una alimentación sana es buena para todos y no es preciso que usted compre alimentos especiales, o que prepare comidas separadas para usted y su familia. Es importante consultar a un dietista que pueda brindar asesoramiento individual sobre alimentación sana para la diabetes.

## ¿Qué debo comer?

Para ayudar a controlar su diabetes, usted debe:

- Comer tres comidas al día uniformemente distribuidas. Si está tomando ciertos tipos de tabletas para la diabetes o insulina, necesitará además comer un tentempié entre las comidas y antes de acostarse. Su médico, educador de diabetes o dietista pueden decirle si necesita comer algún bocadillo.
- Base sus comidas en alimentos ricos en hidratos de carbono con fibra, tales como pan integral y cereales, frijoles, lentejas, verduras con féculas (ej. papas) y frutas. Los alimentos que contienen hidratos de carbono son buenos para usted. Dichos alimentos ponen en su sangre algo de la glucosa (azúcar), que su organismo usa como energía. Un especialista en dietética puede indicarle cuánto carbohidrato puede consumir en cada comida.
- Los alimentos ricos en proteína son importantes para la buena salud. Elija alimentos proteicos que sean bajos en grasa, como carne magra, pollo sin pellejo, pescado y alimentos lácteos bajos en grasa.
- Elija alimentos bajos en grasa (especialmente grasa saturada). La grasa saturada es mala para el corazón. Limite los alimentos altos en grasa saturada como la leche entera, carne grasosa, mantequilla, queso, leche de coco, alimentos procesados y comida para llevar. Incluya pequeñas cantidades de grasas más saludables, tales como margarinas poliinsaturadas o monoinsaturadas, aceites como el de girasol, soya, oliva y canola, pescado, nueces, semillas y paltas (aguacates).
- Limite los alimentos ricos en azúcar y/o grasa como refrescos, caramelos, chocolate, pasteles, galletas y masas.
- Si bebe alcohol, pregúntele a su médico si es seguro para usted y cuánto puede tomar.
- Mantenerse físicamente activo puede ayudarle a controlar su diabetes. Pregúntele a su médico qué tipo de actividad y cuánta es buena para usted.

## Para mayor información...

Contacte a un especialista en dietética acreditado. Para encontrar uno en su zona contacte a:

- la Dietitians Association of Australia, 1800 812 942
- Diabetes Australia, teléfono 1300 136 588
- el hospital de su localidad



# Healthy eating for Diabetes

Healthy eating is an important part of managing blood glucose (sugar) levels. Healthy eating is good for everybody, you do not need to buy special foods or prepare separate meals for you and your family. It is important to see a dietitian who can provide individual advice about healthy eating for diabetes.

## What should I eat?

To help manage your diabetes, you need to:

- Eat three meals a day and spread these evenly throughout the day. If you are on some types of tablets for diabetes or insulin you may also need to eat a snack between meals and before bed. Your doctor, diabetes educator or dietitian can tell you whether you need to eat snacks.
- Base your meals on high fibre carbohydrate foods, such as wholegrain bread and cereals, beans, lentils, starchy vegetables (eg. potato) and fruits. Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some (sugar) glucose in your blood, which your body uses as energy. A dietitian can tell you how much carbohydrate to eat at each meal.
- Protein foods are important for good health. Choose protein foods that are lower in fat like lean meat, skinless chicken, fish and low fat dairy foods.
- Choose foods lower in fat (especially saturated fat). Saturated fat is not good for your heart. Limit foods high in saturated fat like full cream milk, fatty meat, butter, cheese, coconut milk, processed foods and take away foods. Include small amounts of healthier fats in your diet such as polyunsaturated or monounsaturated margarines, oils such as sunflower, soybean, olive and canola, fish, nuts, seeds and avocado.
- Limit foods that are high in sugar and/or fat like soft drink, lollies, chocolate, cakes, biscuits and pastries
- If you drink alcohol ask your doctor if it is safe for you and how much you can drink.
- Being active can help manage your diabetes. Ask your doctor what type of activity and how much is good for you.

## For more information...

Contact an Accredited Practising Dietitian, to find one in your area contact:

- the Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia on 1300 136 588
- your local hospital



# Alimentos ricos en carbohidratos

## Carbohydrate foods

Los alimentos ricos en hidratos de carbono son buenos para usted. Dichos alimentos agregarán algo de azúcar a su sangre, que su organismo utiliza como energía. Trate de esparcir los alimentos ricos en carbohidratos en las tres comidas del día. Un exceso de carbohidratos consumidos en una comida o tentempié pondrá demasiada azúcar en su sangre. Algunas personas con diabetes pueden además necesitar comer entre las comidas y antes de acostarse. La cantidad equivalente a una ración de carbohidratos está indicada bajo los alimentos. Un dietista puede decirle cuántas porciones de hidratos de carbono puede consumir en cada comida y si necesita además comer bocadillos.

Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some sugar in your blood, which your body uses for energy. Try to spread carbohydrate foods over three meals a day. Too much carbohydrate food eaten at a meal or snack will put too much sugar in your blood. Some people with diabetes may also need to eat between meals and before bed. The amount equal to one serve of carbohydrate is written under the foods. A dietitian can tell you how many serves of carbohydrate to eat at each meal and whether you also need to eat snacks.



pan de grano integral  
1 rebanada

wholegrain bread  
1 slice



fruit loaf  
1 slice

pan de frutas  
1 rebanada



wholemeal bread  
1 slice

pan integral  
1 rebanada



pan vienés  
1 rebanada

vienna bread  
1 slice



bollos  
1/2 bollo

muffins  
1/2 muffin



panecillos  
1 rebanada

crumpets  
1 slice



cereales para el desayuno



breakfast cereals  
1/4-3/4 cup



2 galletas  
2 biscuits

# Alimentos ricos en carbohidratos

## Carbohydrate foods



pastas  
1/2 taza cocidas

pasta  
1/2 cup cooked



arroz basmati  
1/3 taza cocido

basmati rice  
1/3 cup cooked



arroz doongara  
1/3 taza cocido

doongara rice  
1/3 cup cooked



fideos  
1/3 taza cocidos

noodles  
1/3 cup cooked



tortilla  
1 mediano



taco shells  
1 medium



fideos de 2 minutos  
(bajos en grasa) 1/2 paquete

2 minute noodles  
(low fat) 1/2 packet



polenta  
1/2 taza cocidos

polenta  
1/2 cup cooked



maicena  
1-1/2 cucharadas

corn flour  
1 1/2 tablespoons



harina común  
2 cucharadas

flour plain  
2 tablespoons



choclo  
1 mediano

corn cob  
1 medium



papas 1 mediano

potatoes 1 medium



camotes (batatas)  
1 mediano

sweet potato  
1 medium

# Alimentos ricos en carbohidratos

## Carbohydrate foods



frijoles al horno **baked beans**  
1/2 taza  $\frac{1}{2}$  cup



egumbres **legumes**  
1/2 -1 taza  $\frac{1}{2}$  -1 cup



lentejas **lentils**  
1 taza 1 cup



manzanas **apple**  
1 mediana 1 medium



plátanos **banana**  
1 mediano medium



cerezas **cherries**  
1 taza 1 cup



uva **grapes**  
1 taza 1 cup



kiwis **kiwi fruit**  
2 medianos 2 medium



mandarini **mandarin**  
2 mediana 2 medium



mangos **mango**  
1 mediano 1 medium



nectarinas **nectarine**  
2 medianas 2 medium



durazos **peach**  
2 medianos 2 medium

# Alimentos ricos en carbohidratos

## Carbohydrate foods



Piña (ananá)  
2 rebanadas

**pineapple**  
2 slices



ciruelas  
4 medianas

**plums**  
4 average



peras  
1 mediana

**pear**  
1 medium



naranjas  
1 grande

**orange**  
1 large



melón  
1/2 entero

**rock melon**  
1/2 whole



sandía  
2 tazas

**watermelon**  
2 cups



manzanas secas  
2 cucharadas

**dried apples**  
2 tablespoons



damascos secos  
5 enteros

**dried apricots**  
5 whole



pasas  
1 1/2 cucharadas

**sultanas**  
1 1/2 tablespoons



fruta enlatada  
1/2 taza

**tinned fruit**  
1/2 cup



jugo de fruta  
1/2 taza

**fruit juice**  
1/2 cup

# Alimentos ricos en carbohidratos

## Carbohydrate foods



bebida a base de soya  
1 taza  
soy drink  
1 cup



leche baja en grasa  
1 taza  
low fat milk  
1 cup



leche descremada  
1 taza  
skim milk  
1 cup



flan de leche bajo en grasa  
1/2 taza  
low fat custard  
 $\frac{1}{2}$  cup



yogur dietético  
1 envase (200 gr)  
diet yoghurt  
1 tub (200g)



yogur de fruta grasa reducida  
1 envase pequeño (100 gr)  
reduced fat fruit yoghurt  
1 small tub (100g)



yogur natural grasa reducida  
1 envase (200 gr)  
reduced fat plain yoghurt  
1 tub (200g)



sorbete  
1 bola

sorbet  
1 scoop



helado bajo en grasa  
2 bolas



low fat ice cream  
2 scoops

# Alimentos ricos en carbohidratos

## Carbohydrate foods



galletas de fruta  
fruit biscuits



galletas grasa reducida  
reduced fat biscuits

(2-3 galletas dulces)  
(2-3 sweet biscuits)



(2-4) galletas saladas o crujientes  
(2-4) crackers or crispbreads



queques de arroz  
2-3 queques de arroz  
rice cakes  
2-3 rice cakes



panqueques  
1 pequeño  
pancakes  
1 small

# *alimentos proteicos* *protein foods*

Usted necesita sólo pequeñas cantidades de proteína para una buena salud. Estos alimentos no agregan azúcar a la sangre. Trate de elegir alimentos proteicos bajos en grasa.

You only need small amounts of protein foods each day for good health. These foods do not put sugar in your blood. Try to choose protein foods that are lower in fat.

## Alimentos proteicos bajos en grasa Lower fat protein foods



vacuno magro  
lean beef



cerdo magro lean pork



cordero magro  
lean lamb



carne molida magra  
lean mince meat



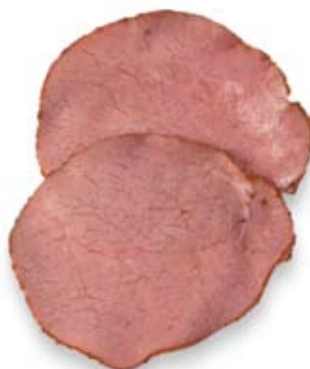
pollo sin pellejo  
skinless chicken



tocino magro lean bacon



jamón magro  
lean ham



pastrami pastrami



pechuga de pavo magra  
lean turkey breast

Alimentos proteicos bajos en grasa  
Lower fat protein foods



pescado  
fish



camarones  
prawns



octopus  
pulpo



mejillones  
mussels



ostras      oysters



pescado enlatado  
canned fish

*alimentos proteicos*  
*protein foods*

Alimentos proteicos bajos en grasa  
Lower fat protein foods



queso rebanado bajo en grasa  
low fat sliced cheese



queso bajo en grasa  
low fat cheese



queso ricota  
ricotta cheese



requesón  
cottage cheese



queso grasa reducida  
reduced fat cheese



huevos eggs

Alimentos proteicos ricos en grasa: trate de limitarlos  
High fat protein foods - try to limit these foods



lomo de cordero  
lamb loin



chuletas de cerdo  
pork chop



tocino grasoso  
fatty bacon



pollo con pellejo  
chicken with skin



fiambre  
devon



salame  
salami



pan de pollo  
chicken loaf

*alimentos proteicos*  
*protein foods*



salchichas  
sausages



vienesas  
frankfurts



queso mantecoso  
full fat cheese



queso crema  
cream cheese

Las grasas no agregan azúcar a la sangre pero si come demasiada cantidad de cualquier tipo de grasa puede engordar.

Fats do not put sugar in your blood but if you eat too much of any type of fat you may gain weight.

### Grasas saludables (poliinsaturadas y monoinsaturadas)

Estas grasas son buenas para el corazón, cómalas en pequeña cantidad

### Healthy fats (polyunsaturated and monounsaturated fats)

These fats are good for your heart, eat in small amounts.



paltas (aguacates)



margarina  
margarine



aceite de girasol  
sunflower oil



aceite de canola  
canola oil



aceite de oliva  
olive oil



aceite de maní  
peanut oil



aceite de rociar  
spray oil



aceitunas  
olives



nueces (sin sal)  
nuts (unsalted)



manteca de maní  
peanut butter

# grasas

## Fats

### Grasas saturadas

Estas grasas no son buenas para el corazón. Trate de limitar estos alimentos.

### Saturated fats

These fats are not good for your heart. Try to limit these foods.



mantequilla  
butter



grasa pella  
dripping



manteca  
lard



margarina de cocinar  
cooking margarine



aceites de cocinar  
sólidos  
solid cooking oils



crema  
cream



crema agria  
sour cream



mayonesa  
mayonnaise

Estos alimentos son altos en grasa o azúcar, o en ambas. Trate de evitarlos o limitarlos a ocasiones especiales.

These foods are high in fat or sugar or both. Try to avoid these foods or limit them to special occasions.



hamburguesas  
Hamburger



papas fritas  
hot chips



pastel de carne  
meat pie



salchicha envuelta  
en hojaldre  
sausage roll



tortas/queques y pasteles  
cakes and pastries



chocolate



papas fritas de bolsa  
crisps



galletas saladas  
cream biscuits



galleta dulce de mantequilla  
short bread



galletas de chocolate  
chocolate biscuits

# Alimentos ricos en grasa y azúcar

## high fat & sugar foods

Limite los alimentos que contengan principalmente azúcar. Estos alimentos agregan azúcar a la sangre, pero no contienen nada más que sea bueno para usted. Se puede comer azúcar, mermelada y miel en pequeñas cantidades.

Limit foods that contain mainly sugar. These foods put sugar in your blood but do not contain anything else that is good for you. Sugar, jam and honey can be eaten in small amounts.



miel de melaza  
Golden Syrup



miel  
honey



mermelada  
jam



jalea      jelly



azúcar morena  
brown sugar



azúcar blanca  
white sugar



cordial  
jarabe



refrescos  
soft drink



caramelos  
lollies



# *otros alimentos* *other foods*

Los siguientes alimentos no agregan azúcar a la sangre.  
These food don't put sugar in your blood.

Coma estos alimentos en abundancia  
Eat plenty of these foods



espárragos  
asparagus



brócoli  
broccoli



coliflor  
cauliflower



pepinos  
cucumber



pimentón  
capsicum



apio  
celery



zanahorias  
carrot



berenjenas  
eggplant



frijoles verdes  
green beans



lechuga  
lettuce



zapallitos italianos  
zucchini

*otros alimentos*  
*other foods*

Coma estos alimentos en abundancia  
Eat plenty of these foods



espinaca  
spinach



hongos (champiñones)  
mushrooms



cebolla  
onion



zapallo  
pumpkin



tomates  
tomatoes



limones y limas  
lemon and lime



fresas  
strawberries



hierbas  
herbs



especias  
spices

Use sólo en pequeñas cantidades  
Use only in small amounts



caldo en polvo  
sal reducida  
salt reduced stock  
powder



verduras en  
escabeche  
pickles



vegemite

Use sólo en pequeñas cantidades  
Use only in small amounts



salsa de soya  
(sal reducida)  
soy-sauce  
(salt reduced)



salsa de ostras  
oyster sauce



salsa de tomate  
(sin sal adicionada)  
tomato sauce  
(no added salt)



vinagre  
vinegar



aliños para ensalada bajos  
en grasa  
low fat salad dressings



jarabe dietético  
diet cordial



refrescos dietéticos  
diet soft drink



edulcorantes artificiales  
artificial sweeteners



café  
coffee



té  
tea

El alcohol puede afectar sus niveles de azúcar en la sangre y su peso. Si bebe, pregúntele a su médico cuánto alcohol es seguro para usted. Se recomienda en general que los hombres no tomen más de dos tragos estándar por día y las mujeres no más de uno. Trate de tener por lo menos dos días sin alcohol por semana. La cantidad equivalente a un trago estándar aparece ilustrada a continuación.

Alcohol can affect your blood sugar levels and your weight. If you drink, ask your doctor how much alcohol is safe for you. It is recommended that in general, men drink no more than two standard drinks each day and women drink no more than one. Try to have at least two alcohol free days per week. The amount equal to one standard drink is illustrated below.



cerveza

285mL (cerveza común)  
425 (cerveza baja en alcohol)

beer

285mL (regular beer)  
425mL (low alcohol beer)



vino

copa de 100mL

wine

100mL glass



copa de oporto de 60mL  
copa de licor de 30mL

port 60mL glass  
liquers 30mL glass



licores fuertes  
un dedal (30mL)

spirits  
one nip (30mL)

Este folleto también está disponible en otros idiomas.  
Para mayor información visite [www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au) o  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Para mayor información sobre la diabetes contacte a  
Diabetes Australia llamando al 1300 136 588



Diabetes Australia NSW: GPO Box 9824 Sydney 2001



NSW Multicultural Health Communication Service  
sitio web: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)  
dirección email: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)