

Bienestar con ARK Care[®]

+ APRENDA A VIVIR BIEN CON LA DIABETES

Guía de recursos para la diabetes



Orgullosa patrocinadora de la
American Diabetes Association[®]
Zona de Minnesota

ARKRAY USA, INC.⁺
Su aliado de salud en el cuidado de su diabetes

Su aliado de salud en el cuidado de su diabetes

ARKRAY ha dedicado más de medio siglo a la creación de soluciones que simplifiquen las vidas de las personas que sufren diabetes y las de sus cuidadores.

Nuestro objetivo es ayudarle a mejorar el control de su diabetes a través de nuestros conocimientos y el enfoque integral, personalizado y económico con que abordamos las áreas de análisis de glucosa en la sangre y el manejo de la diabetes.

Esta guía personalizada le ofrece información fundamental sobre los carbohidratos, niveles de azúcar en la sangre, planificación de comidas y tamaños de las porciones, junto con recomendaciones básicas sobre la atención médica de la diabetes. Queremos ayudarle a llevar una vida más plena y saludable.



Mi información importante

Mi nombre: _____

Mi equipo de atención

Proveedor de atención médica

Nombre _____ Teléfono _____

Endocrinólogo

Nombre _____ Teléfono _____

Educador en diabetes certificado (EDC)

Nombre _____ Teléfono _____

Dietista certificado (DC)/Dietista-nutricionista certificado (DNC)

Nombre _____ Teléfono _____

Farmacia

Nombre _____ Teléfono _____

Contacto en caso de emergencia

Nombre _____ Teléfono _____

Otros

Nombre _____ Teléfono _____

Nombre _____ Teléfono _____

Nombre _____ Teléfono _____

Notas _____

Aspectos básicos sobre la diabetes

Vivir con diabetes requiere ciertos cuidados especiales.

Esta guía personalizada le dará información para manejar su diabetes y su vida cotidiana.

El tipo de diabetes que usted tenga puede afectarle el cuerpo de distintas maneras.

Es importante que sepa el tipo de diabetes que tiene, para que, entre usted y su equipo de atención médica, puedan elegir el mejor plan de tratamiento para su caso.

Tengo diabetes de tipo 1

Su páncreas no puede producir insulina o la produce solo en cantidades mínimas. Ya que su cuerpo necesita insulina para vivir, usted tendrá que recibir esta hormona de fuentes externas al cuerpo, como inyecciones o una bomba de insulina.

Tengo diabetes de tipo 2

Su páncreas no produce suficiente insulina o bien su cuerpo no puede usar la insulina eficazmente. A menudo la diabetes de tipo 2 se puede controlar con una alimentación saludable, aunque en muchos casos hay que recurrir a la insulina y a medicamentos orales.

Glucosa (azúcar en la sangre)

- La glucosa es el constituyente básico más pequeño de los carbohidratos.
- Las moléculas de glucosa necesitan la insulina para facilitar la absorción del azúcar dentro de las células del cuerpo.
- En la diabetes es muy importante controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Insulina

- La insulina es una hormona esencial que nuestro cuerpo necesita para metabolizar los carbohidratos que comemos.
- La insulina ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre porque permite que las células del cuerpo absorban el azúcar.

Aspectos básicos sobre la diabetes

Glucagón

- El glucagón es una hormona que ayuda a impedir que el nivel de azúcar en la sangre descienda demasiado (hipoglucemia).

Carbohidratos

- Los carbohidratos son nutrientes compuestos de moléculas de glucosa.
- Entre los alimentos ricos en carbohidratos se encuentran el arroz, la pasta, el pan, los cereales, la leche, el yogur, la fruta, las verduras (con o sin almidón), el azúcar, los dulces y los postres.
- El cuerpo necesita pequeñas cantidades de carbohidratos a lo largo del día.
- Consulte con su equipo de atención médica sobre su plan de comidas, incluida la cantidad de carbohidratos que usted necesite.

Hemoglobina A1c (HbA1c)

- La HbA1c es una prueba que determina el promedio de la cantidad de azúcar unida a las células sanguíneas en los últimos dos o tres meses.

Promedio estimado de la glucosa

- El promedio estimado de la glucosa (*estimated average glucose, eAG*) es un valor que le ayuda a entender qué tan bien se está controlando la diabetes.
- El eAG convierte el A1c en el valor de azúcar en la sangre que se observa con más frecuencia.
- El eAG emplea las mismas unidades (mg/dl) que los medidores de glucosa en sangre, lo cual permite entender mejor los valores de azúcar en la sangre con el tiempo.

% de A1c	eAG mg/dl
6.0	126
6.5	140
7.0	154
7.5	169
8.0	183
8.5	197
9.0	212
9.5	226
10.0	240
10.5	255

Hipoglucemia

La **HIPO**glucemia es un nivel de azúcar en la sangre inferior a 70 mg/dl. Es importante saber los signos del descenso excesivo del azúcar en la sangre para poder responder correctamente y evitar serios problemas.

Síntomas de la hipoglucemia

Temblores
Debilidad
Irritabilidad
Pesadillas



Hambre
Confusión
Transpiración
Cansancio



Acidez estomacal
Nerviosismo
Dolor de cabeza
Mareos



A partir de sus antecedentes, su profesional de la salud podría establecer su límite bajo de azúcar en la sangre por encima de 70 mg/dl.

Nivel de azúcar en la sangre demasiado bajo para mí: _____ mg/dl.

Si nota síntomas de hipoglucemia, hágase un análisis de azúcar en la sangre con su medidor de glucosa en sangre GLUCOCARD®.

Si su valor de azúcar en la sangre es inferior a 70 mg/dl o al nivel establecido por su profesional de la salud, ponga en práctica **la regla de los 15**.

Recuerde

- Llame a su médico si tiene episodios de hipoglucemia varias veces en una semana.
- Lleve siempre consigo alimentos e identificación médica por si surgen emergencias.
- Si se pone insulina, tenga siempre un kit de glucagón en su casa.

Si se enferma, es importante que se haga análisis del nivel de azúcar en la sangre con frecuencia y que use su medicamento antidiabético. Pídale a su médico o educador en diabetes que le haga un plan de manejo de la diabetes en días de enfermedad.

Hipoglucemia

La regla de los 15

Si su valor de azúcar en la sangre es inferior a 70 mg/dl o al nivel establecido por su profesional de la salud:

1. Coma 15 gramos de carbohidratos
2. Espere 15 minutos
3. Mídase el azúcar en la sangre

Si su valor de azúcar en la sangre aún es inferior a 70 mg/dl o al nivel establecido por su profesional de la salud

1. Coma otros 15 gramos de carbohidratos
2. Espere 15 minutos
3. Mídase el azúcar en la sangre

Si su nivel de azúcar en la sangre sigue bajo después de hacer **la regla de los 15** _____ veces, llame a su médico.

Cada uno de los siguientes alimentos equivale a 15 gramos de carbohidratos

De 3 a 4 tabletas de glucosa 15 gramos de gel de glucosa		5 o 6 caramelos duros	
1/2 taza (4 onzas) de jugo de cualquier fruta		1 cucharada de miel	
4 cucharaditas de azúcar		1/2 taza (4 onzas) de refresco normal (no dietético)	

Hiperglucemia

Se produce la **HIPER**glucemia si los niveles de azúcar en la sangre son excesivamente altos.

Se produce la **hiperglucemia en ayunas** si el nivel de azúcar en la sangre es superior al valor deseado después de haber ayunado por lo menos durante 8 horas.

Se produce la **hiperglucemia posprandial** si el nivel de azúcar en la sangre es superior al valor deseado de 1 a 2 horas después de comer.

Síntomas de la hiperglucemia

Dolor de estómago Sequedad de la boca Calambres en las piernas
Visión borrosa Sed extrema Necesidad frecuente de orinar

Algunas de las causas de la hiperglucemia

- No hay suficiente insulina en el cuerpo
- No se hizo suficiente ejercicio
- Se comió demasiado
- Fatiga
- No se usaron los medicamentos antidiabéticos
- Infección, enfermedad o estrés

Maneras de bajar el nivel de azúcar en la sangre

Ejercicio		Beber agua	
Inyectarse insulina (si se ha recetado)		Tomar sus medicamentos	
Seguir el plan de comidas al pie de la letra		Respirar hondo para disminuir el nivel de estrés	

Mi registro de medicamentos

Medicamentos antidiabéticos

Nombre: _____ Nombre: _____

Hora: _____ Hora: _____

Comida: _____ Comida: _____

Dosis: _____ Dosis: _____

Insulina

Nombre: _____ Nombre: _____

Hora: _____ Hora: _____

Comida: _____ Comida: _____

Dosis: _____ Dosis: _____

Otros medicamentos

Nombre: _____ Nombre: _____

Hora: _____ Hora: _____

Comida: _____ Comida: _____

Dosis: _____ Dosis: _____

Nombre: _____ Nombre: _____

Hora: _____ Hora: _____

Comida: _____ Comida: _____

Dosis: _____ Dosis: _____

Nombre: _____ Nombre: _____

Hora: _____ Hora: _____

Comida: _____ Comida: _____

Dosis: _____ Dosis: _____

Mi plan de comidas

¿Cuántos carbohidratos necesito?

Pregúntele a su profesional de la salud, dietista certificado o educador en diabetes certificado cuántos carbohidratos debe consumir con cada comida y en las meriendas.

Desayuno _____

Almuerzo _____

Cena _____

Meriendas _____

Aquí le damos varias recomendaciones generales.

Mujeres

Mantener mi peso

3 o 4 elecciones de carbohidratos (entre 45 y 60 gramos de carbohidratos) por comida

Adelgazar

2 o 3 elecciones de carbohidratos (entre 30 y 45 gramos de carbohidratos) por comida

Meriendas (opcional)

1 o 2 elecciones de carbohidratos (entre 15 y 30 gramos de carbohidratos)

Hombres

Mantener mi peso

4 o 5 elecciones de carbohidratos (entre 60 y 75 gramos de carbohidratos) por comida

Adelgazar

3 o 4 elecciones de carbohidratos (entre 45 y 60 gramos de carbohidratos) por comida

Meriendas (opcional)

1 o 2 elecciones de carbohidratos (entre 15 y 30 gramos de carbohidratos)

Mi plato inteligente

Llene un plato llano de 9 pulg. con más verduras sin almidón y con porciones más pequeñas de alimentos ricos en carbohidratos y proteína; ¡no hace falta contar las calorías ni tener ninguna herramienta especial!

Verduras sin almidón

Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.

Coma 4 o más porciones al día.

25 calorías y 5 gramos de carbohidratos = 1 taza crudos o 1/2 taza cocidos

Espárragos
Zanahorias bebé
Pimientos
Puntas de brócoli
Repollitos de Bruselas
Coliflor
Berenjena
Frijoles verdes
(ejotes)



Trozos de jícama
Hongos
Lechuga romana
Espinacas
Arvejas (*snow peas*)
Calabaza
Tomates
Calabacines

Preparación

- Cocine verduras frescas o congeladas en el horno de microondas, a la parrilla o salteadas
- Agregue verduras a otras comidas, como sopas, guisos y pizza
- Ponga verduras ya cortadas en un bol transparente en la parte delantera del refrigerador
- Disfrute de dos verduras de colores vivos durante el almuerzo y la cena

Mi plato inteligente

Llene 1/4 de su plato con proteínas magras. Máximo de 3 onzas en las comidas (del tamaño de una baraja de cartas).

Proteína magra

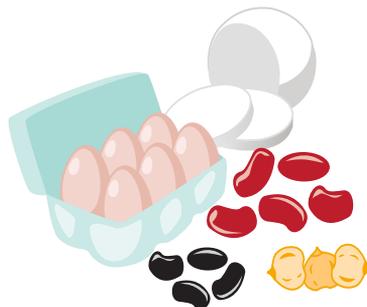
Halibut, bacalao, tilapia
Bistec de atún, salmón
Atún enlatado (en agua)
Camarones, callo de hacha
(vieira, *scallops*)
Carne molida de res 95% magra
Carne molida de pavo extra magra
Lomito de puerco
Pechuga de pollo sin piel ni hueso



Proteína vegetariana

Lea las etiquetas para saber las calorías y carbohidratos.

Requesón con 2% de grasa*
Hamburguesa vegetariana
Edamame
Tempeh
Tofu
Sopa de lentejas baja en sodio
Queso mozzarella parcialmente descremado*
Huevo, claras de huevo*; máximo una yema al día
Frijoles negros, colorados, blancos



Preparación

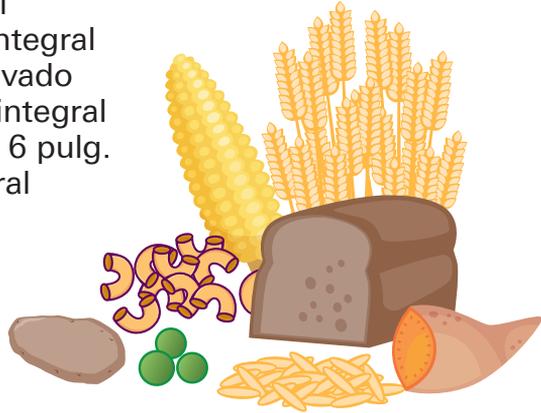
- Coma pescado dos veces por semana; elija salmón, trucha y halibut por sus benéficos ácidos grasos omega-3
- Disfrute de una comida sin carne con tacos de frijol negro
- Tofu frito en poco aceite o hamburguesas vegetarianas
- Al comprar carne roja, escoja cortes magros como cuarto trasero, solomo o lomito
- Aderece el pollo sin piel con especias al estilo cajún

Mi plato inteligente

Granos ricos en fibra y alimentos con almidón

Llene **1/4 de su plato** con carbohidratos ricos en fibra.
80-100 calorías y 15 gramos de carbohidratos.

- 1 rebanada de pan integral
- 1/3 taza de quinua, arroz integral
- 1/2 taza de hojuelas de salvado
- 1/3 taza de pasta de trigo integral
- Tortilla de trigo integral de 6 pulg.
- Mini-bagel de grano integral
- 1/2 taza de avena
- Camote (batata) de tamaño pequeño
- 1/2 taza de chícharos (guisantes), elote (maíz)
- 1 waffle de grano integral
- 1/2 taza de frijoles, lentejas
- 3 galletas Ry Krisp®



Preparación

- Pruebe granos enteros como la quinua o la cebada
- Compre panes que contengan 3 o más gramos de fibra
- Mezcle la pasta de trigo integral con la pasta normal
- Elija arroz integral en lugar de arroz blanco o frito
- Vigile atentamente el tamaño de sus porciones

Productos lácteos bajos en grasa

100 calorías y 12 gramos de carbohidratos.
2-3 tazas al día.

- 1 taza de leche descremada o 1%
- 1 taza de leche de soya natural, fortificada con calcio
- 6-8 onzas de yogur natural, descremado o bajo en grasa
 - Dannon® natural descremado
 - FAGE® Total 0% Greek
- 6-8 onzas de yogur bajo en grasa con sabor a frutas
 - Yoplait® Light
 - Dannon® Light & Fit



Mi plato inteligente

Fruta saludable

60 calorías y 15 gramos de carbohidratos.

Coma 2-4 porciones al día.

- Manzana pequeña
- 3/4 taza de bayas
- 1 taza de melón anaranjado
- 1/2 toronja
- 1 1/4 taza de fresas enteras
- 1/2 taza de fruta enlatada con pocas calorías
- 17 uvas pequeñas
- 1 kiwi
- Naranja pequeña
- 1/2 taza de rebanadas de mango
- Pera pequeña
- 3/4 taza de duraznos congelados
- 3/4 taza de piña
- 12 cerezas



Grasas saludables

50 calorías y 0 gramos de carbohidratos.

Cómalas con frutas y verduras de colores vistosos.

- 1 cucharadita de aceite de oliva o colza (canola)
- 2 cucharadas de aguacate
- 8 aceitunas negras grandes
- 7 almendras o anacardos (*cashews*)
- 2 cucharadas de semilla de linaza molida
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas con pocas calorías
- 1/2 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)



Tamaño de la porción

Revise las etiquetas de los alimentos, busque en Internet y consulte en su registro diario una lista de carbohidratos y calorías en distintas comidas.

Guíese por estos objetos comunes para servirse porciones en tamaños saludables.

	Tamaño de...	
1 taza	Una pelota de béisbol	
1 taza líquida	Una taza de café pequeña	
1/2 taza	Una bombilla de luz	
1/4 taza	Un huevo	
1 cucharada	El pulgar	
2 cucharadas	Una pelota de golf	
1 cucharadita	Un penique	
1 onza	4 dados	
3 onzas	Baraja de cartas	
4 onzas	Una chequera	

Alimentos	Tamaño de...	Carbohidratos	Calorías
1 camote (batata) mediano	 Ratón de computadora	25 g	105
1 fruta mediana	 Pelota de béisbol	15-20 g	60-80
Bollo de trigo integral	 Ratón de computadora	15-20 g	80
1 wafle de 4 pulgadas	 DVD	15 g	80-100
1 onza de pavo o jamón en rebanadas para sándwich	 DVD	1 g	20-40
Brownie pequeño	 Nota adhesiva	15 g	100
1 pedazo de pastel	 Baraja de cartas	30 g	100-150
10 ositos de goma	 Osito de goma	20 g	80

Datos de nutrición

Revise las etiquetas de los alimentos para que le sea más fácil comer sano y contar sus carbohidratos.

Para saber el tamaño de las porciones, las cantidades de carbohidratos y el contenido calórico, revise:

- Las etiquetas de los alimentos
- Recursos en Internet
- La lista que aparece en la parte posterior de este folleto

El **tamaño de la porción** y los **carbohidratos totales** indican la cantidad de carbohidratos que hay en una porción.



Datos de nutrición		Cantidad/porción	%VD*	Cantidad/porción	%VD*
Tamaño de la porción: alrededor de 2 cucharadas (35 g/1.23 onzas)		Grasa total 11 g	19%	Sodio 130 mg	6%
Porciones por envase: alrededor de 13		Grasas saturadas 2 g	9%	Carbohidratos totales 8 g	3%
Calorías 169		Grasas trans 0 g		Fibra alimenticia 4 g	16%
Calorías de las grasas 98		Omega-3 4.1 g	8%	Azúcares 2 g	
		Omega-6 1.2 g	1%	Proteína 10 g	26%
		Colesterol 0 mg	0%		
*Los porcentajes de valores diarios (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.		Vitamina A 0% • Vitamina C 0% • Calcio 0% • Hierro 4%			
		Ácido fólico 58% • Riboflavina 1% • Niacina 11% • Vitamina E 5%			



Datos de nutrición	
Tamaño de la porción: 1 rebanada (38 g)	
Porciones por envase: 18	
Cantidad por porción	
Calorías 70	Calorías de grasas 10
% del valor diario*	
Grasa total 1 g	2%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasa trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 130 mg	5%
Carbohidratos totales 13 g	4%
Fibra alimenticia 2 g	8%
Azúcares 2 g	
Proteína 3 g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 4%
Calcio 0%	• Hierro 4%
*Los porcentajes de valores diarios (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser más altos o más bajos, según sus necesidades calóricas.	

Contador de calorías y carbohidratos

Lista de las cantidades aproximadas de calorías y carbohidratos en algunos alimentos. Los alimentos pueden variar según su tipo, marca, método de cocción, etc. Para obtener más información sobre las calorías y los carbohidratos, visite www.calorieking.com.

15 gramos de carbohidratos = 1 porción de carbohidratos

Verduras bajas en carbohidratos

1/2 taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras frescas = 25 calorías y 5 gramos de carbohidratos

Espárragos	Hongos	Calabaza "cabello de ángel"
Zanahorias bebé	Cebollas	Espinaca (2 tazas)
Pimientos	Arvejas (<i>pea pods</i>)	Tomates
Brócoli	Lechuga romana	Calabacines
Jícama (1/2 taza)	(2 tazas)	

Verduras ricas en almidón

	Calorías	Carbohidratos
1/2 taza de chícharos (guisantes)*	60	13
1 mazorca de maíz sin condimentos	60	15
1 taza de calabaza*	80	20
Pequeña papa al horno (con cáscara)*	130	30
1/2 taza de puré de papa	120	18

Frijoles

	Calorías	Carbohidratos
1/2 taza de frijoles rojos*	110	20
1/3 taza de frijoles al horno*	90	19
1/2 taza de lentejas cocidas*	110	18

Proteína

	Calorías	Carbohidratos
2 onzas de pechuga de pollo	140	0
1/2 taza de ensalada de atún baja en grasa	160	8
4 onzas de salmón asado	190	0
3 onzas de hamburguesa 90% magra	200	0
1 huevo grande	75	1
1/2 taza de requesón con 2% de grasa	100	5
3 onzas de lomo de puerco al horno	140	0

Contador de calorías y carbohidratos

Cereales	Calorías	Carbohidratos
15 galletas saladas Kashi®	120	19
<i>Bagel</i> de pastelería sin condimentos	300	60
Minibagel de trigo integral	120	25
1 rebanada de pan de trigo integral	80	25
1 pan de perro caliente (1.5 onzas)	120	22
1 taza de avena cocida	85	15
3/4 taza de Cheerios®*	75	15
3/4 taza de hojuelas de salvado*	100	24
Barra de cereal	180	33
3/4 taza de hojuelas de maíz escarchadas	110	26
1 wafle congelado	95	15
Muffin inglés de trigo integral*	140	25
Tortilla de harina (6 pulg.)	100	16
1/2 taza de pasta cocida	100	20
1/3 taza de arroz integral cocido	75	15
1/2 taza de granola baja en grasa*	190	40

Frutas	Calorías	Carbohidratos
1 taza de arándanos (<i>blueberries</i>)*	80	20
Pera o manzana pequeña*	80	20
1 taza de jugo de naranja (8 onzas)	110	26
1 taza de melón anaranjado	60	15
17 uvas pequeñas	60	16
12 cerezas	60	15
2 kiwis*	85	20
1 taza de mango en cubitos*	100	26

*Alimentos con tres o más gramos de fibra por porción.
 Todas las marcas comerciales y registradas son propiedad de sus respectivos titulares.

Contador de calorías y carbohidratos

Leche y yogur	Calorías	Carbohidratos
1 taza de leche descremada o 1% (8 onzas)	100	12
1 taza de leche de soya natural (8 onzas)	90	8
6 onzas de yogur natural sin grasa	90	16
6 onzas de yogur bajo en grasa con fruta y edulcorante	170	33
Batido de frutas pequeño	250	60

Grasa y condimentos	Calorías	Carbohidratos
1 cucharadita de aceite de oliva	50	0
2 cucharadas de aderezo estilo ranch	150	2
2 cucharadas de aderezo estilo ranch bajo en calorías	80	3
2 cucharadas de crema agria	50	1
2 cucharadas de catsup	30	8
1 cucharada de ajo picado	15	3

Comida rápida y golosinas	Calorías	Carbohidratos
Papitas fritas pequeñas	230	29
Sándwich de pescado frito	390	39
1/2 taza de helado de vainilla	230	25
Galleta de panadería	350	50
1 rebanada de pizza con masa gruesa	280	25
Lata de 12 onzas de refresco	140	40
4 bombones Hershey's Kisses®	90	12
Rollito primavera (<i>egg roll</i>)	180	18
Café moca mediano	300	45

Recursos

Visite los sitios web indicados a continuación para obtener más información y recursos que le ayudarán a manejar su diabetes.

ARKRAY USA, *Su aliado de salud en el cuidado de su diabetes*
www.arkcarewellness.com

ADA (Asociación Americana de la Diabetes)
www.diabetes.org

CDC (Centros para el Control de Enfermedades, División de Diabetes)
www.cdc.gov/diabetes

NDEP (Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)
www.ndep.nih.gov

WebMD-Diabetes Health Center
www.webmd.com/diabetes/

Su medidor GLUCOCARD® es un importante instrumento que le ayudará a manejar su diabetes y a conservar su salud. Este folleto le servirá de guía para entender el significado de sus niveles de azúcar en la sangre para usted y para su salud.

Si tiene preguntas sobre su medidor de glucosa en sangre,
llame a ARKRAY al 800.566.8558.

*Si no recibió un medidor de glucosa en sangre, llame al
800.848.0614.*

▲ En caso de emergencias, llame al 911.

La información contenida en este folleto debe personalizarse a su plan específico de tratamiento de la diabetes. Este folleto está destinado a ayudarle a entender su plan de tratamiento, pero no deberá sustituir a las instrucciones que usted reciba de su equipo de atención médica.

arkray USA, INC. ⁺

Minneapolis, MN 55439 • 800.566.8558
www.arkrayusa.com

©ARKRAY USA, Inc. Reservados todos los derechos.
AW019-00 Rev 12/18