



Nutrition

What is the purpose of maintaining a balanced diabetic meal plan?

- Helps us stay healthy, both mentally and physically
- Helps us control our weight
- Helps us control blood sugar levels which can prevent complications with the eyes, nerves, heart and arteries and kidneys



What nutrients are in the food we eat?

- **Vitamins:** are needed for growth and to stay healthy.
- **Minerals:** help the body produce energy.
- **Water:** our bodies need water for everything, as we are made up of 70% of water! It helps flush out toxins and keeps us hydrated and healthy.
- **Fat:** comes from animal products and provides energy, vitamins A, D, E and K. We need fat in our diets but too much of certain fats like *saturated fats* and *trans fats* can be bad for us. Some types of fats include margarine, butter, cream, cream cheese, oil, lard, salad dressing, nuts, avocado, and olives.
- **Protein:** gives us energy and keeps our bodies' muscles and tissues healthy. Some sources of protein include red meat, poultry, eggs, fish, cheese, milk, lentils, beans, soy/tofu, and peanut butter.
- **Carbohydrates:** includes sugars and starches that give us energy. Carbohydrates are a type of sugar, so we must be careful how much we consume because they can raise our blood sugar. There are carbohydrates in a lot of the foods we eat, including bread, cereal, grains, potatoes, crackers, pasta, rice, corn, fruit and fruit juices, milk and vegetables.
- **Calories:** are a measurement of energy and the food we consume. If we eat more food (calories) than our bodies burn as energy, the extra food can turn into fat and cause weight gain.



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.
Funding provided by Texas Department of State Health Services.
Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.



Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas



Nutrición

¿Cuál es el propósito de mantener un plan de comidas balanceadas para diabéticos?

- Nos ayuda a estar sanos, tanto mentalmente como físicamente.
- Nos ayuda a controlar nuestro peso
- Nos ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre para evitar complicaciones con los ojos, nervios, corazón y arterias, y riñones.



¿Que nutrientes hay en los alimentos que comemos?

- **Vitaminas:** son necesarias para el crecimiento y para estar saludable.
- **Minerales:** ayudan al cuerpo a producir energía.
- **Agua:** nuestros cuerpos necesitan agua para todo, ¡ya que estamos hechos con un 70% de agua! Nos ayuda a eliminar toxinas y a mantenernos hidratados y sanos.
- **Grasa:** proviene de los productos animales y nos da energía, vitaminas A, D, E y K. Necesitamos grasa en nuestra dieta pero tomar demasiado de ciertas grasas como las *grasas saturadas* y *grasas hidrogenadas* pueden ser malas para nosotros. Algunos tipos de grasas incluyen margarina, mantequilla, crema, queso crema (philadelphia), aceite, manteca de cerdo, aderezo de ensalada, nueces, aguacate, y aceitunas.
- **Proteína:** nos da energía y mantiene sanos los músculos y tejidos de nuestros cuerpos. Algunas fuentes de proteínas incluyen, carne roja, carne de ave, huevos, queso, leche, lentejas, frijoles, soya/tofu, y mantequilla de maní.
- **Carbohidratos:** incluyen azúcares y almidones que nos dan energía. Los carbohidratos son un tipo de azúcar, y tenemos que tener cuidado de cuanto consumimos porque puede elevar nuestro nivel de azúcar en la sangre. Hay muchos carbohidratos en muchos alimentos que comemos, incluyendo pan, cereales, papas, galletitas saladas, pasta, arroz, maíz, fruta y jugos de fruta, leche y verduras.
- **Calorías:** son una medida de energía y los alimentos que consumimos. Si consumimos más alimentos (calorías) que lo que nuestros cuerpos pueden quemar como energía, los alimentos adicionales pueden convertirse en grasa y causar aumento de peso.



Developed by Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.
Funding provided by Texas Department of State Health Services.
Elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.



Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas