



How to plan diabetes-friendly meals



If you have diabetes, planning what you eat can help you better manage your blood sugar. Carbs, or carbohydrates, in foods and drinks raise your blood sugar levels. How fast they raise your blood sugar depends on what the food is and what you eat it with. Eating carbs with foods that have protein, fat, or fiber slows down how quickly your blood sugar rises.



What are carbs?

There are 3 types of carbs:

Sugars, which include:

- Natural sugar in fruit, milk, and yogurt
- Added sugar in packaged foods, candy, or sweet drinks

Starches, which include:

- Grains, such as wheat, oats, or rice
- Starchy vegetables such as potatoes, corn, or peas
- Legumes, such as dried beans and lentils

Fiber, which is the part of plant foods that isn't digested

Sugars and starches raise your blood sugar, but fiber doesn't.



Keep track of how many carbs you eat

Keeping track of how many carbs you eat and setting a limit for each meal can help you keep your blood sugar levels in your goal range.



To know how many carbs you should eat, talk with your doctor, diabetes educator, or dietitian.



Choose healthier carbs

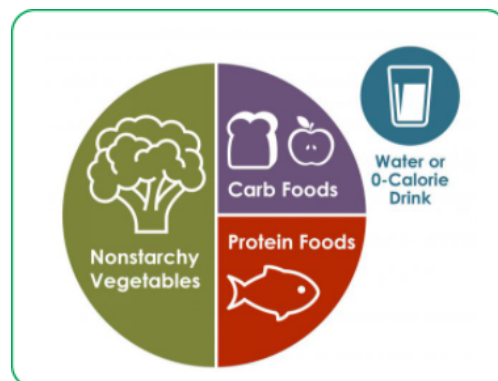
- Include more non-starchy vegetables, such as broccoli, spinach, and green beans
- Look for foods that are made with "whole grains", such as whole wheat, brown rice, or oats
- Limit foods that have refined or enriched grains, such as white rice and white flour
- Focus on eating more whole foods like vegetables, fruits, and plant foods, instead of processed (packaged) foods



Make a diabetes-friendly plate

Start with a 9-inch dinner plate and fill:

- Half your plate with non-starchy vegetables
- One quarter with a lean protein such as chicken, turkey, beans, or eggs
- One quarter with carb foods, such as starchy vegetables, whole grains like brown rice, fruit, or yogurt



To schedule a visit for a health care service at Nashville Healthcare Center, call 615-341-4YOU (4968)



Como planificar comidas adecuadas para la diabetes



Si usted tiene diabetes, planificar lo que va a comer puede ayudarlo a manejar su nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos en los alimentos y bebidas aumentan sus niveles de azúcar en la sangre. La velocidad con la que los carbohidratos aumentan el azúcar en su sangre depende de la clase de alimentos que consume y con lo que usted los acompaña. Comer carbohidratos con alimentos que tienen proteínas, grasa o fibra disminuye la rapidez con la que se eleva el azúcar en la sangre.



¿Que son los carbohidratos?

Hay tres tipos de carbohidratos:

Azúcares, que incluyen:

- Azúcar natural de las frutas, leche y yogur.
- Azúcar añadida en las comidas envasadas, dulces o bebidas

Almidones, los cuales incluyen:

- Granos, tales como trigo, avena o arroz
- Vegetales que contienen almidón como papas, maíz o guisantes
- Legumbres, tales como frijoles y lentejas

Fibra, que es la parte de los vegetales que no se digiere

Los azúcares y almidones aumentan sus niveles de azúcar en la sangre, pero la fibra no.



Lleve la cuenta de cuantos carbohidratos come

Llevar la cuenta de cuantos carbohidratos come y poner un límite para cada comida lo puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar en los rangos establecidos para usted.



Para conocer cuántos carbohidratos debería comer, hable con su médico, educador para la diabetes o nutricionista.



Escoja carbohidratos saludables

- Incluya más verduras sin almidón, como brócoli, espinacas y judías verdes
- Busque alimentos preparados con "cereales integrales", tales como el trigo integral, el arroz integral o la avena
- Limite las comidas que tienen granos enriquecidos o refinados, tales como arroz y harina blancos
- Céntrese en comer más alimentos integrales como vegetales, frutas y alimentos provenientes de plantas, en lugar de alimentos procesados (empacados)



Prepare un plato adecuado para la diabetes

Comience con un plato de 9 pulgadas y llénelo de la siguiente manera:

- La mitad de su plato con vegetales sin almidón
- Un cuarto del plato con una proteína magra como pollo, pavo, frijoles o huevos
- Un cuarto con alimentos que contengan carbohidratos, granos integrales como arroz integral, frutas o yogur



Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center, llame al 615-341-4YOU (4968)