



Alimentación saludable para personas con prediabetes

Healthy Eating for People with Pre-Diabetes (Spanish)

¿Qué es la prediabetes? What is Pre-Diabetes?

Prediabetes significa que el nivel de glucosa en la sangre (también conocido como nivel de azúcar en la sangre) es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para llamarse diabetes. Si usted es prediabético/a, su cuerpo no utiliza bien la insulina, lo que conduce a un nivel alto de azúcar en la sangre. La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa para obtener energía. A largo plazo, el nivel alto de glucosa en la sangre puede causar daño a los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y a los vasos sanguíneos. Realizar cambios en la dieta y en el estilo de vida puede prevenir estas complicaciones y retrasar o prevenir la aparición de la diabetes.

Pre-diabetes means your blood glucose (also known as blood sugar) levels are higher than normal, but not high enough to be called diabetes. If you have pre-diabetes, your body does not use insulin well which leads to high blood sugar. Insulin is a hormone that helps your body use glucose for energy. Long-term high blood glucose can cause damage to your eyes, kidneys, nerves, heart, and blood vessels. Making changes to your diet and lifestyle may prevent these complications and delay or prevent the onset of diabetes.

¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes?

What can I do to decrease my risk of developing diabetes?

1. Conozca sus números. La siguiente tabla muestra los rangos de los valores de los análisis de sangre que se consideran normal, prediabetes y diabetes.

Know your numbers. The table below shows the ranges of blood-test values for what is considered normal, pre-diabetes and diabetes.

Condición	Glucosa en ayunas (mg/dl)	A1c (porcentaje)
Normal	Menos de 99	Menos del 5,5%
Prediabetes	Entre 100 y 125	Entre el 5,7% y el 6,4%
Diabetes	Más de 126	El 6,5% o más

Condition	Fasting Glucose (mg/dL)	A1c (Percent)
Normal	Less than 99	Less than 5.5
Pre-diabetes	Between 100-125	Between 5.7-6.4
Diabetes	Over 126	6.5 or over

2. Propóngase tener un peso saludable Aim for a healthy weight

- Si usted tiene sobrepeso, perder entre el 5 y el 10% de su peso con una alimentación saludable y haciendo ejercicio puede ayudar a que su insulina funcione mejor y reduzca su nivel de azúcar en la sangre. Esto significa que una persona que pesa 200 libras puede mejorar significativamente su salud si pierde 10 libras.
- If you are overweight, losing 5 - 10% of your weight through healthy eating and exercise can help your insulin work better and lower your blood sugar. This means that a person who weighs 200 pounds can greatly improve their health by losing 10 pounds.

- Su objetivo de pérdida de peso es: _____.
Your weight loss goal is: _____.

3. Sea más activo **Be more active**

- Para ayudar a su cuerpo a usar mejor la insulina practique una actividad física moderada al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
Include at least 30 minutes a day, 5 days a week, of moderate activity to help your body use insulin better.
- Caminar es una actividad excelente y generalmente adecuada para la mayoría de las personas.
Walking is an excellent activity and typically safe for most people.
- Haga que sea divertido practicando una combinación de diferentes ejercicios como trotar, andar en bicicleta, hacer estiramientos, caminar, levantar pesas o bailar.
Consulte con su médico para determinar qué tipos de ejercicio son adecuados para usted.
Make it fun by doing a mix of different exercises like jogging, biking, stretching, hiking, lifting weights, or dancing. Consult your physician to determine what types of exercise are safe for you.

4. Siga una dieta saludable **Siga una dieta saludable**

Eat a healthy diet Eat a healthy diet

- Los carbohidratos proporcionan glucosa para obtener energía y deberían ser parte de una comida equilibrada que incluya también proteínas, verduras sin almidón y grasas saludables.
- Carbohydrates provide glucose for energy and should be part of a balanced meal which also includes proteins, non-starchy vegetables, and healthy fats.
- Elija carbohidratos que sean ricos en fibra y/o proteínas como por ejemplo:
 - granos enteros como arroz integral, quinoa, pan integral al 100%, pasta integral al 100%, palomitas de maíz, avena,
 - verduras con almidón como las batatas o la calabaza espagueti,

- frutas,
- frijoles (como frijoles negros, frijoles pintos, garbanzos), guisantes o arvejas y lentejas,
- leche semi-descremada y yogur o alternativas como la leche de soja
- Choose carbohydrates that are high in fiber and/or protein, such as
 - whole grains like brown rice, quinoa, 100% whole wheat bread, 100% whole wheat pasta, popcorn, oatmeal.
 - starchy vegetables like sweet potatoes or spaghetti squash,
 - fruit
 - beans (like black beans, pinto beans, garbanzo beans), peas and lentils
 - low-fat milk and yogurt, or alternatives like soy milk
- Limite los carbohidratos refinados y los azúcares agregados como la pasta blanca, el arroz blanco, los refrescos y jugos, los caramelos, las galletas y demás dulces.
- Limit refined carbohydrates and added sugars, such as white pasta, white rice, soda pop and juice, candy, cookies and other sweets.

¿Cómo debería planificar mis comidas?

How should I plan my meals?

- Prepare su plato llenando la mitad con verduras sin almidón.
 - Make half your plate non-starchy vegetables
 - Llene 1 cuarto (1/4) de su plato con granos enteros o verduras con almidón.
 - Make 1 quarter (1/4) of your plate whole grains or starchy vegetables
 - Llene 1 cuarto (1/4) de su plato con proteínas magras o de origen vegetal.
 - Make 1 quarter (1/4) of your plate a lean or plant-based protein
- Agregar: Add:

- 1 porción de leche descremada o leche al 1%, como 1 taza de leche o yogur.
- 1 serving nonfat or 1% milk like 1 cup of milk or yogurt.
- 1 porción de fruta, como 1 taza de distintas bayas variadas, una pieza de fruta o ½ tazón de melón cortado.
- 1 serving fruit like 1 cup of mixed berries, one piece of whole fruit, or ½ cup of cut melon.

Consulte con un nutricionista dietista certificado para obtener más ideas sobre cómo planificar las comidas, recetas y otros consejos para incluir variedad en sus comidas.

See a registered dietitian nutritionist for more meal planning ideas, recipes, and other tips to include variety in your meals.



¿Cuáles son algunos consejos para una alimentación saludable?

What are some healthy eating tips?

- Limite el tamaño de las porciones de carbohidratos.
- Limit portion sizes of carbs.
- Coma cada día 3 comidas de tamaño similar.
- Eat 3 meals of similar size each day.
- Coma comidas equilibradas e incluya todos los días alimentos de todos los grupos alimenticios.
- Eat balanced meals and include foods from all the food groups every day.
- Elija alimentos con alto contenido en fibra.
Ejemplos: pan, pasta y arroz integral; avena; cereal de salvado; verduras frescas; frijoles; frutos secos y semillas.
- Choose foods that are high in fiber.
Examples: whole-grain bread and pasta, brown rice, oatmeal, bran cereal, fresh vegetables, beans, nuts, and seeds.
- Limite los dulces, la carne con alto contenido en grasa, los productos lácteos grasosos, los aceites de palma y coco.
- Limit sweets, high fat meat, high fat dairy, palm and coconut oils
- Incluya cantidades moderadas de grasas saludables como el aceite de oliva extra virgen, los frutos secos, las mantequillas de frutos secos, las semillas y el aguacate.
- Include moderate amounts of healthy fats like extra virgin olive oil, nuts, nut butters, seeds, and avocado.
- Limite su consumo de alcohol.
- Limit your alcohol intake.

¿Dónde puedo informarme más? Where can I learn more?

Para más información sobre la planificación de comidas para prevenir la prediabetes, visite <http://careguides.med.umich.edu> y busque: ***pre-diabetes diet*** (Dieta prediabética).

- For more information about meal planning to prevent pre-diabetes visit: <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes diet**
- Para más información sobre la actividad física para prevenir la prediabetes, visite: <http://careguides.med.umich.edu> y busque: **pre-diabetes activity (Actividad prediabética)**.
- For more information about physical activity to prevent pre-diabetes visit <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes activity**
- Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los Centros para el Control de las Enfermedades (CDC, *por sus siglas en inglés*): <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- CDC National Diabetes Prevention Program: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- USDA ChooseMyPlate.gov (*Departamento de Agricultura de los Estados Unidos - Escoge mi plato*): <http://www.myplate.gov>
- USDA ChooseMyPlate.gov: <http://www.myplate.gov>
- Para ideas sobre recetas saludables, viste: <http://diabetesfoodhub.org>
- For healthy recipe ideas, go to <http://diabetesfoodhub.org>

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Adaptado de: UC Davis Health System (*Sistema de Salud de la Universidad de California-Davis*) Alimentación saludable para la prediabetes <https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

Adapted from: UC Davis Health System. Healthy Eating for Pre-Diabetes <https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services