

Guías alimentarias cubanas para personas de 2 años o más.

1. Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.
2. Consuma vegetales todos los días desde el desayuno. Llénese así de vida
3. Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad.
4. Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud.
5. El pescado y el pollo son las carnes más saludables.
6. Disminuya a cero el consumo de azúcar.
7. Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla a los alimentos en la mesa.
8. Un buen día comienza con un desayuno, entonces consuma algún alimento en la mañana.
9. Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma



Consejos Útiles

- Su dieta debe ser calculada teniendo en cuenta su actividad física, peso actual y el ideal, talla, constitución, edad, sexo y características de su enfermedad.
- No use azúcar para endulzar sus alimentos, entrene su paladar para deleitarse con los sabores naturales.
- SUPRIMA las confituras, pasteles, dulces, refrescos, maltas, chocolate, batidos, alimentos fritos o rebozados, salsas con grasa y bebidas alcohólicas.
- Sus alimentos pueden ser preparados junto con los del resto de la familia, pero separe su ración antes de añadirle harinas, salsa, etc. Fije el horario para sus comidas.
- Los alimentos deben ser medidos a ras utilizando una taza de medida o una lata vacía de leche condensada (8 onzas), cucharada sopera (15 ml), una cucharadita de postre (5 ml). Todos los alimentos se miden después de cocinados.
- Utilice salvado de trigo en su alimentación.
- Los condimentos naturales como pimienta, laurel, limón, vinagre, tomate, vino seco, entre otros, no modifican su glucemia.
- Practique ejercicios de 30 minutos a 1 hora y tome agua durante el día.
- Duerma 8 horas diarias.
- Si Ud. usa insulina, cuando vaya a hacer una actividad mayor de la acostumbrada o tiene que manejar el automóvil por mucho rato, coma parte de los alimentos de la comida siguiente o unte al pan algún alimento graso. No deje pasar muchas horas sin comer algo; lleve consigo: galletitas, refresco, dos caramelos, por si lo necesita.



Centro de Atención al Diabético
Sección de Nutrición y Dietética

Alimentación y Diabetes



**Vivir con diabetes,
aprender haciendo**

Lista de Intercambios de Alimentos

Grupo 1

Intercambios de Pan, galletas, cereales y viandas

Nutriente a Destacar: Carbohidratos y energía

| Tamaño de la porción de referencia en medidas caseras listas para el consumo | Kcal |
|--|------|
| 1 taza de arroz | 175 |
| 1 unidad de pan suave redondo | 198 |
| 1/6 pan de flauta de los grandes | 198 |
| 6u de galletas de sal o de soda | 128 |
| 1 taza de pastas alimenticias (espaguetis, coditos, fideos) | 222 |
| 1 taza de harina de maíz | 123 |
| 1 taza de papas u otras viandas | 242 |
| 1 plátano vianda pequeño | 242 |
| 3/4 taza hojuelas de maíz | 70 |
| 2 cucharadas de crema de arroz | 70 |
| 5 cucharadas de harina lacteada | 70 |
| 2 cucharadas de gofio | 70 |
| 2 cucharadas de maicena | 70 |
| 8 cucharaditas de avena | 70 |

Grupo 2

Intercambios de Vegetales

Nutriente a Destacar: Vitaminas y fibra dietética

| Tamaño de la porción de referencia en medidas caseras listas para el consumo | Kcal |
|--|------|
| 1 taza de col, lechuga, acelga | 12 |
| 1 taza de berro u otras de hojas | 12 |
| 1 taza de quimbombó | 20 |
| 6 ruedas de pepino | 8 |
| 1 unidad mediana de pimiento | 22 |
| 1 unidad mediana de zanahoria | 30 |
| 1 unidad mediana de tomate | 23 |
| 1/2 taza de calabaza | 14 |
| 1/2 taza de remolacha | 32 |
| 1/2 taza de habichuelas | 20 |

Este es el grupo que menos calorías aporta por ración o intercambio

Grupo 3

Intercambios de Frutas

Nutriente a Destacar: Vitaminas y fibra dietética

| Tamaño de la porción de referencia en medidas caseras listas para el consumo | Kcal |
|--|------|
| 1 unidad mediana de naranja | 61 |
| 1 unidad mediana de mandarina | 46 |
| 1/2 unidad mediana de toronja | 41 |
| 2 unidades medianas de limón | 63 |
| 1 unidad mediana de plátano | 43 |
| 1 unidad mediana de guayaba | 31 |
| 1 unidad de guanábana | 84 |
| 1 unidad mediana de anón | 39 |
| 1 taza de melón de agua | 39 |
| 1 taza de melón de castilla | 39 |
| 1/2 taza de frutabomba | 39 |
| 1/2 taza de piña | 36 |
| 1/2 unidad mediana de mango | 48 |
| 1/4 unidad mediana de mamey | 70 |
| 1 unidad mediana de Caimito | 40 |
| 1 unidad mediana de Zapote | 40 |

Grupo 4

Intercambios de Proteínas: Carnes, aves, pescados, huevos, frijoles

Nutriente a Destacar: Proteínas y hierro

| Tamaño de la porción de referencia en medidas caseras listas para el consumo | Kcal |
|--|------|
| 2 cucharadas de carnes | 37 |
| 2 cucharadas de vísceras | 73 |
| 2 cucharadas de cerdo | 114 |
| 1 muslo pequeño de aves | 74 |
| 3 cucharadas de picadillo de res o pollo con o sin soya | 45 |
| 1 unidad de salchicas | 109 |
| 1/2 pescado mediano | 94 |
| 2 cucharadas de pescado enlatado | 47 |
| 2 cucharadas de calamar | 25 |
| 1 huevo | 82 |
| 1 taza de potaje de frijoles, chícharos, lentejas, garbanzo | 137 |

Grupo 5

Intercambios de Lácteos

Nutriente a Destacar: Proteínas y calcio

| Tamaño de la porción de referencia en medidas caseras listas para el consumo | Kcal |
|--|------|
| 1 taza de leche fluida o de yogurt | 120 |
| 1 taza de leche descremada (4 cucharadas rasas de polvo) | 90 |
| 1 taza de leche entera (4 cucharadas rasas de polvo) | 130 |
| 1 lasca de queso amarillo o blando (3 cucharadas) | 112 |

Grupo 6

Intercambios de grasas

Nutriente a Destacar: Ácidos grasos y energía

| Tamaño de la porción de referencia en medidas caseras listas para el consumo | Kcal |
|--|------|
| 1 cucharada de aceite | 125 |
| 1 cucharada de mayonesa | 108 |
| 1 cucharada de mantequilla | 101 |
| 2 cucharadas de queso crema | 100 |
| 1/4 unidad de aguacate | 129 |
| 1/4 taza de maní | 233 |
| 1 cucharada de aceite | 125 |
| 1 cucharada de mayonesa | 108 |

Grupo 7

Intercambios de Azúcar, dulces

Nutriente a Destacar: Energía vacía

| Tamaño de la porción de referencia en medidas caseras listas para el consumo | Kcal |
|--|------|
| 1 cucharada de azúcar | 46 |
| 1 cucharada de miel | 61 |
| 1 cucharada de mermelada | 58 |
| 1 cucharada de dulce en almibar | 58 |
| 2 unidades de caramelos | 45 |
| 2 unidades de galletas dulces | 46 |
| 1 cucharada de pasta de frutas | 46 |
| 1 cucharada de sirope para refresco | 53 |
| 1/4 de taza de helado | 53 |

Los grupos 6 y 7 son los que aportan mayor cantidad de calorías por ración o intercambio.