



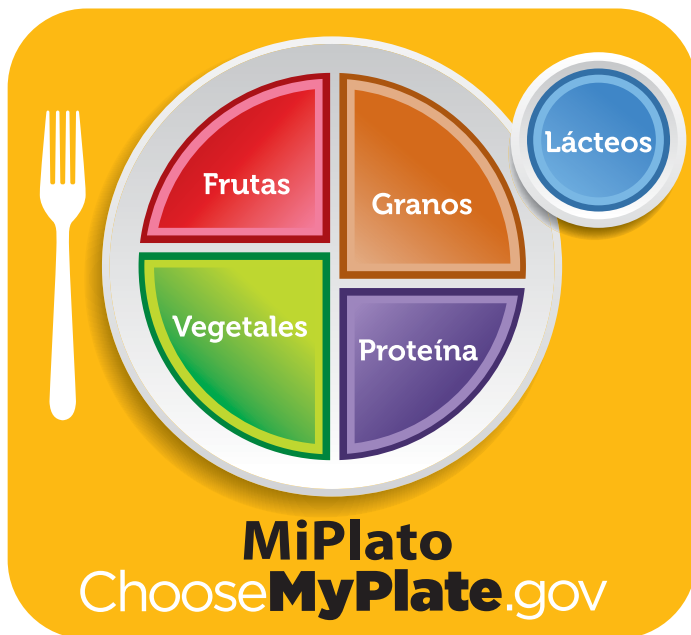
# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## para la diabetes y la presión arterial alta

Virgilia Zabala, MBA, MSPH, RDN, LDN, CPH, Extension Agent II, Family & Consumer Sciences, UF/IFAS Extension Orange County

Muchos de nosotros estamos familiarizados con MiPlato como una guía de alimentación para la salud, según establecido por las Pautas Alimentarias para Estadounidenses. MiPlato incluye cinco grupos alimenticios: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Hay recomendaciones específicas para cada uno de estos grupos: elija frutas enteras, coma una variedad de verduras, haga que la mitad de sus granos sean integrales, elija una variedad de proteínas, y consuma lácteos bajos en grasa o descremados. La idea es que estas elecciones de alimentos, si se hacen consistentemente a lo largo de nuestras diversas comidas, pueden ayudarnos a satisfacer los requisitos dietéticos de las diversas vitaminas y minerales relacionados con la buena salud. Esto es cierto para la mayoría de los estadounidenses, por lo cual MiPlato se hace tan útil.

El método del plato para diabéticos, como su nombre indica, es una poderosa herramienta de planificación de comidas para diabéticos. El método del plato tiene algunas cosas en común con la dieta DASH (por sus siglas en inglés), la cual ayuda a bajar la presión arterial en individuos hipertensos y con tensión normal. El método del plato es el siguiente: utilice un plato de 9 pulgadas y divídalo por la mitad. Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón; Divida la mitad restante en dos y llene una porción (un cuarto del plato) con proteínas magras, y el otro cuarto del plato con grano o verduras con almidón. Usted puede incluir una fruta o algún lácteo, y asegúrese de elegir grasas saludables como aceite de oliva, semillas, nueces o aguacate.



Fuente: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

Sin embargo, hay ocasiones cuando la recomendación de MiPlato difiere, como en el caso de aquellas personas que sufren de alguna enfermedad crónica como la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta. Estas condiciones deben seguir un control médico, y por lo general incluyen recomendaciones dietéticas para mejorar la salud. Afortunadamente, también hay una gran herramienta visual llamada el método del plato para diabéticos que puede ayudarnos a tomar mejores decisiones de alimentación cuando nos enfrentamos a diabetes y presión arterial alta.



Fuente: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Siguiendo el método del plato, tanto las personas con diabetes como aquellas que sufren de presión arterial alta seguirán estas prácticas recomendadas: 1. Aumentar el consumo de verduras sin almidón, ya que proporcionan fibra, vitaminas y minerales (como calcio, potasio y magnesio) mientras que afectan mínimamente el azúcar en la sangre. 2. Elegir proteínas magras para minimizar la ingesta de grasas saturadas y colesterol, lo que puede contribuir al endurecimiento y obstrucción de las arterias. 3. Incluir frutas para añadir fibra, vitaminas y minerales, y lácteos por el calcio. 4. Incluir fuentes de grasas buenas en la dieta, ya que estas pueden ayudar a controlar los niveles de colesterol.

Si bien MiPlato y el método del plato para diabéticos son buenos puntos de partida y recomendaciones generales, es importante que consulte con su médico primario y se reúna con un Dietista Registrada (RD/RDN) para desarrollar su plan de alimentación personalizado.