

*“¡Mi médico me dice que aprenda las reglas para comer fuera de casa!”.*

## ¿Qué necesito hacer?



Ayudando a las  
personas a vivir  
saludablemente

BD Empezando™

# Guía para comer fuera de casa

# ¡Aprenda las reglas para comer fuera de casa!

Este folleto tiene la finalidad de ayudarle a escoger sus alimentos cuando come fuera de casa. Si tiene diabetes, es de especial importancia que aprenda a escoger alimentos sanos en los establecimientos de "comida rápida", los restaurantes y las casas de otras personas. Debe considerar también la frecuencia con que sale a comer y las cantidades que consume.



## ¿Qué necesito hacer?

La forma en que come es parte importante del tratamiento de la diabetes. Ya sea que coma en su casa o fuera, debe saber cuanto sea posible sobre la forma en que los alimentos que escoge afectan sus niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Un buen comienzo será establecer metas como las siguientes, con el equipo de expertos en diabetes que lo atiende:

### 1. Mantenga los niveles de azúcar en sangre lo más cerca posible de lo "normal".

- "Normal" significa cerca de los valores de las personas que no tienen diabetes.
- Los valores ideales de azúcar en la sangre dependen de un balance correcto entre los alimentos, el ejercicio, el control del estrés y los medicamentos para la diabetes.

### 2. Mida su azúcar en sangre justo antes de cada comida o dos horas después de haber empezado a comer (o en ambos periodos).

- Así sabrá si esa comida hizo subir o bajar su azúcar en sangre.
- Cuando coma fuera de casa, anote los cambios de su azúcar en la sangre, para saber si sus valores mejoran o empeoran según el restaurante o un determinado plato del menú.

Metas de glucosa en sangre de la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA)<sup>1</sup>

### 3. Mantenga los niveles de lípidos (grasa) en sangre lo más cerca posible de las recomendaciones de la ADA en cuanto a:

ÁZÚCAR EN SANGRE	META RECOMENDADA
Azúcar (glucosa) en sangre en ayunas y antes de cada comida	70 a 130 mg/dl
Dos horas después de cada comida	Menos de 180 mg/dl

- su colesterol de HDL (el colesterol "bueno" o de lipoproteínas de alta densidad);
- su colesterol de LDL (el colesterol "malo" o de lipoproteínas de baja densidad);
- sus triglicéridos (la grasa almacenada).



Aprenda a seleccionar y a limitar su consumo de grasas. Reduciendo la grasa disminuirá sus riesgos de problemas del corazón.

### Metas recomendadas de la ADA respecto a colesterol y triglicéridos<sup>1</sup>

LÍPIDOS EN SANGRE	META RECOMENDADA
Colesterol total	Menos de 200 mg/dl
Colesterol de HDL	
Hombres:	Más de 40 mg/dl
Mujeres:	Más de 50 mg/dl
Colesterol de LDL	Menos de 100 mg/dl
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dl

<sup>1</sup>American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2010. *Diabetes Care*. 2010; 33(suppl 1):S11-S61.

**4. Mantenga su presión arterial en 130/80 o menos.**

**5. Decida cuál es su peso ideal y cómo alcanzar su meta, con la ayuda del equipo que lo atiende.**

**6. Consuma la cantidad correcta de alimentos según su metabolismo y los medicamentos antidiabéticos que esté tomando, para que pueda prevenir:**

- Azúcar en la sangre demasiado alta (hiperglucemia).
- Azúcar en la sangre demasiado baja (hipoglucemia).

**7. Escoja alimentos que favorezcan su salud y aprenda a hacer ajustes según:**

- el ejercicio que haga;
- otras enfermedades presentes;
- lo que le gusta o le desagrada.

## ¿Debo seguir un plan de alimentación?

Las cantidades y tipos de alimentos que usted come hacen que el azúcar en la sangre suba y baje. Un plan de alimentación es una guía que le ayuda a escoger los alimentos correctos, de manera que el azúcar en la sangre se mantenga en niveles que le permitan sentirse lo más sano posible. Un nutricionista (dietista registrado) puede ayudarle a preparar el plan de alimentación que más le convenga. Ya sea que esté en su propia cocina o vaya a comer fuera, el tener un plan de alimentación le ayudará a seleccionar mejor sus alimentos.

## ¿Qué metas debo seguir cuando coma fuera de casa?

Su nutricionista le ayudará a aprender la manera de obtener la cantidad correcta de carbohidratos, proteínas y grasas en sus comidas. Aprenderá cuánto debe comer y la cantidad de carbohidratos que contienen las diferentes porciones de los distintos alimentos. Aprenderá también a escoger entre diferentes categorías de alimentos, como se explica en seguida.

**Selecciones diarias entre los grupos de alimentos:**

**1. Pan/Almidón incluyendo cereal, arroz o pasta:** pan o harinas (incluidos cereales, arroz y pastas): seleccione seis o más porciones, dando preferencia a productos de grano entero (como el arroz integral [brown rice]) sobre los carbohidratos refinados (como el arroz blanco).

**2. Frutas y verduras:** seleccione entre tres y cinco porciones.

**3. Leche, yogur y queso bajos en grasa (descremados):** seleccione al menos dos porciones.

**4. Carne, aves, pescado, huevos:** seleccione una porción de 2 a 3 onzas (56 a 85 gramos), que es suficiente para la mayoría de las personas.

**5. Grasas "sanas" (como aceite de oliva o canola, frutos secos enteros o en pasta, o aguacate):** tome entre dos y cuatro porciones, siguiendo cuidadosamente las recomendaciones de su nutricionista respecto a las porciones aceptables de grasa.



## ¿Por qué me debe preocupar la grasa?

Aunque no tienen gran efecto en el azúcar de la sangre, las grasas aumentan el riesgo de que ocurran enfermedades del corazón y causan aumento de peso. Las grasas saturadas (como la mantequilla o la manteca de cerdo) y las grasas hidrogenadas (como la margarina en barra) deben usarse esporádicamente. Otras grasas, como los aceites de oliva y de canola, pueden proteger el corazón, pero contienen *¡muchas calorías!*

## ¿No hay problema en usar azúcar?

Los alimentos dulces y azucarados suelen tener muchas calorías y poco valor nutricional. En general, resulta aceptable que las personas con diabetes coman ocasionalmente algo dulce, siempre que lo hagan en cantidad moderada. Pregunte a su nutricionista cómo podría incorporar de vez en cuando algo dulce en su plan de alimentación.



## ¿Debe preocuparme la sal?

Si tiene presión arterial alta, tenga en cuenta que los alimentos con mucha sal (como los preempacados o enlatados) pueden aumentarla. La comida de restaurante suele ya traer sal desde su preparación. Limite el uso de sal de mesa y los platos con mucho sodio, como las sopas, o los alimentos muy salados, como galletas, frutos secos, pretzels, encurtidos, queso y jugo de tomate.

## ¿Cómo utilizo mi plan de alimentación cuando como fuera de casa?

### 1. Conozca su plan de alimentación

Si aprende a usar su plan de alimentación, podrá controlar mejor su azúcar en la sangre cuando coma fuera.

- **Sistema de intercambios**

Debe saber cuántos “intercambios” de alimentos puede hacer en cada comida o refrigerio. Antes de pedir, debe poder identificar el grupo o grupos de alimentos correctos para cada opción del menú.

- **Cuenta de carbohidratos**

Los alimentos que contienen carbohidratos tienen el mayor efecto en el azúcar de su sangre. Si lleva usted la cuenta de los carbohidratos, necesita saber cuántos gramos de éstos contiene cada plato y cuántos gramos puede usted consumir en cada comida o refrigerio.

### 2. Conozca los tamaños de porción

Si conoce los tamaños de porción correctos, tomará mejores decisiones cuando coma fuera de casa. Por ejemplo, los restaurantes suelen servir porciones más grandes. En muchos casos, una comida alcanzaría ¡para dos personas!

### 3. Obtenga la información nutricional

- **Restaurantes:**

Algunos restaurantes incluyen información nutricional en sus menús o en folletos. En la guía “*BD Getting Started™ Fast Food Guide*” se ofrece una lista de tablas nutricionales de muchas cadenas de comida rápida.

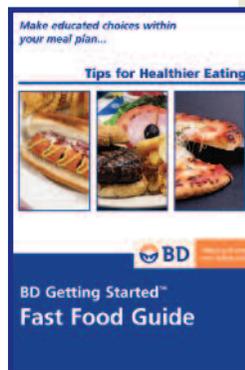


- **Libros de consulta:**

Existen libros con información sobre la comida de los restaurantes, que le ayudarán a aprender sobre los alimentos que le conviene ordenar.

- **Etiquetas de los alimentos:**

Cuando vaya a las tiendas de comestibles, revise la información nutricional de las etiquetas de los alimentos, para poder calcular mejor los platos que ofrecen los restaurantes.



## ¿Cómo controlo el tamaño de mis porciones?

Puede usar referencias simples para calcular las cantidades de alimento que le ayudarán a lograr un mejor control del azúcar en la sangre.

- **Utensilios para medir:** para familiarizarse con los tamaños de porción correctos puede usar tazas y cucharas medidoras y básculas de cocina.
- **Mazo de baraja o barra de jabón:** cualquiera de éstos puede servir de referencia para calcular el equivalente a 3 onzas (85 gramos) de proteína cocinada: carne, aves o pescado.
- **Su mano:** si va a comer fuera, la propia mano es un recurso práctico para calcular los tamaños de porción que debe comer.

## Guía para el uso de la mano en el control de las porciones

PARTE DE LA MANO	TAMAÑO DE PORCIÓN	ALIMENTOS Y BEBIDAS
El puño cerrado	8 onzas líquidas  (236 ml)	Bebidas calientes y frías
Las dos manos, ahuecadas	1 taza 	Cereal seco, platos combinados (guisados, <i>chili</i> ), sopa, ensaladas verdes, comida combinada étnica, como asiática, italiana o mexicana
Una mano, ahuecada	1/2 taza 	Pasta, arroz, puré de papa, frijoles (habichuelas), ensalada de papas, ensalada de col, cereal caliente, ensalada de frutas, puré (compota) de manzana, requesón, pudín, gelatina
La palma de la mano (de mujer)	3 onzas (85 gramos) 	Carne o pescado cocido, pescado enlatado
Los dos pulgares (de mujer)	1 cucharada 	Aderezo para ensaladas, crema ácida, salsas para "mojar" ( <i>dips</i> ), queso crema, mayonesa, mantequilla de maní (crema de cacahuete), "salsas" (jarabes) para postres, crema batida
La punta del pulgar (hasta el primer nudillo)	1 cucharadita	Margarina, aceite

## ¿Cómo controlo los tamaños de mis porciones?

Para limitar la cantidad de alimento que consume, pruebe lo siguiente:

- **Cuando coma fuera, trate de visualizar las porciones que come en casa** ¡los platos que sirven en los restaurantes pueden ser hasta el doble de sus porciones ordinarias!
- **Antes de empezar a comer**, pida un envase para llevar a casa y ponga en él la mitad de su comida.
- **Comparta un plato principal o postre** con su acompañante (también ahorrarán así).
- **Pida un refrigerio en vez del plato principal** (carne, aves o mariscos).
- **Al ordenar la comida**, pida una “ración para almuerzo”.
- **Limite el pan, las frituras de harina o panecillos** antes de la comida (aparte un panecillo o pequeña ración de frituras y pida retirar de la mesa lo demás).
- **Coma una ensalada como plato principal:** Evite los quesos y aderezos para ensalada ricos en calorías. Pida que se los traigan aparte y úselos en cantidad moderada.
- **Evite los restaurantes de tipo buffet o “tenedor libre” (“coma todo lo que quiera”).** Aunque los precios sean razonables, seguramente acabará usted comiendo de más.
- **Intente hacer tres recesos de un minuto durante la comida.** Deje de comer después de cuatro o cinco minutos y relájese por un minuto. Haga este receso tres veces durante la comida y verá que come menos.



## ¿Cómo puedo facilitar el proceso de ordenar cuando como fuera?

### Escoja cuidadosamente su restaurante.

Algunos restaurantes ofrecen mejores opciones. En la mayoría de los menús los alimentos sanos se encuentran junto a otros menos sanos. Podrá seleccionar las opciones más sanas, si antes lee el menú y hace las preguntas necesarias.

### Piense antes de ordenar.

Conozca su plan de alimentación. Por ejemplo, si su comida debe limitarse a tres porciones de carbohidratos, omita el pan de mesa y use sus tres porciones de carbohidratos para comer la taza de pasta del plato principal. Decida con tiempo lo que quiere ordenar, para evitar la tentación de pedir otros elementos del menú.

### No dude en preguntar.

Si no sabe cómo está preparado el plato que quiere pedir, o qué ingredientes lleva, no dude en preguntar antes de ordenar. Lea cuidadosamente el menú y reconozca las palabras que sugieran un exceso de carbohidratos o grasas.

### Haga pedidos especiales.

Pida una papa asada en vez de papas a la francesa (*French fries*) o pida verduras o ensalada en vez de papas fritas. Las verduras tienen pocos carbohidratos y le ayudarán a saciarse.



### Sea cuidadoso con los carbohidratos.

- **Pan**  
Pida pan tostado integral o pequeños panecillos tipo *English muffin* o *bagel* bajos en carbohidratos y en grasa. Evite galletas, medialunas, rosquillas y *muffins* o *bagels* grandes.
- **Sopas**  
Seleccione sopas a base de caldo claro (menos carbohidratos, grasa y calorías) en vez de las preparadas con leche o crema.
- **Plato principal**  
Recuerde que la harina y el pan para empanizar aumentan el contenido de carbohidratos.

- **Salsas**

Palabras como agridulce (sweet and sour), glaseado de miel (honey-glazed) y mostaza a la miel (honey mustard) significan un contenido mayor de carbohidratos. Una porción de mediana a grande de salsas teriyaki, para barbacoa (BBQ), para pato oriental o de ciruela, debe contarse como una porción adicional de carbohidratos.

### **Cuidado con la sal.**

La salsa de soya, los platos marinados y las carnes ahumadas o curadas, tienen un alto contenido de sal.

## **¿Cómo hago para que lo que ordeno sea siempre bajo en grasa?**

---

### **Pregunte cómo está preparado.**

Para reducir el contenido de grasa, ordene su plato hecho a la parrilla o asado en vez de empanizado o frito.

### **Añada usted mismo el aderezo.**

Pida que le sirvan aparte el aderezo de ensaladas, la crema agria, la margarina o la salsa de carne de tipo gravy.

### **Evite las grasas.**

El queso y las salsas hechas con crema añaden grasa y calorías. Al ordenar, pida eliminar las cubiertas de queso. (Por ejemplo, pida una hamburguesa sencilla en vez de con queso).

### **Reconozca las palabras que indican grasa.**

Términos como dorado, crocante, empanizado, rebozado o capeado implican que los alimentos son fritos.

### **Pida productos bajos en calorías.**

En lo posible, escoja aderezos bajos en calorías o de tipo vinagreta. Al comer ensaladas, evite el queso y las tiras de tocino (tocineta, panceta).



### **Pida “al vapor”.**

A menos que se indique que están preparadas al vapor, asuma que las verduras se cocinan con mantequilla, margarina o aceite. Pida que sus verduras se cocinen al vapor.

### **Salteado (sauté) significa que tiene algún contenido de grasa.**

Aunque se asegure que es light, todo alimento salteado (sauté) estará ligeramente frito, de modo que tendrá algo de grasa.

### **Diluya el aderezo.**

En las ensaladas, sustituya o diluya el aderezo con jugo de lima o limón o con salsa picante.

## **¿Qué pasa si tengo que atrasar una comida?**

---

Lo ideal es comer lo más cerca posible de la hora usual de sus comidas. Pregunte a su médico o educador en diabetes cómo debe manejar los retrasos en las comidas.

### **Refrigerios:**

Es probable que deba tomar un refrigerio a la hora en que come regularmente o tomar uno mayor si ya tiene uno incluido en su plan de alimentación.

### **Medicamentos:**

Tal vez haya un medicamento diferente, o insulina, que le permita tener mayor flexibilidad en las comidas.

### **Suministros para la diabetes:**

Siempre lleve consigo sus suministros para la diabetes. Consisten en un medidor de glucosa en sangre y sus accesorios (sensores o tiras de prueba, lancetas, portalancetas), insulina y jeringa o pluma inyectora.

### Tratamiento del azúcar en sangre baja:

Siempre lleve consigo un producto para corregir la hipoglucemia (glucosa en sangre baja), si ya antes su azúcar ha bajado en forma excesiva.

### Cuando coma en restaurantes mida su azúcar en sangre:

Mida su azúcar en sangre antes de comer y siga su rutina usual para medirla después de comer.

### Si utiliza insulina de acción rápida:

Si usa usted insulina de acción rápida, como Humalog®, Novolog® o Apidra®, su médico podría recomendarle que, para aplicarse su dosis de insulina, espere a que le sirvan la comida. El personal del restaurante puede olvidar o perder su orden o el servicio ser muy lento. No es conveniente que el medicamento empiece a hacer efecto sin que haya alimento que lo compense.

### Cuando la comida se retrasa más de una hora:

Corrija la glucosa en sangre si se encuentra baja. Si su glucosa en sangre esta dentro del margen deseado y usted teme que baje demasiado, evítelo tomando 15 gramos de carbohidratos.

### Cuando su comida se retrasa más de hora y media:

Tome una bebida o refrigerio que tengan carbohidratos (como una fruta, producto de harina o leche) a la hora en que le tocaba comer y póngase su insulina o tome su medicamento. Pida a su especialista en diabetes instrucciones específicas para el medicamento que usted usa.

## ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?

Pregunte a su médico si puede tomar bebidas alcohólicas, y familiarícese con las reglas siguientes.

### No consuma alcohol si:

- el azúcar en sangre está por abajo o arriba del nivel deseado.
  - tiene un nivel alto de triglicéridos en sangre;
  - tiene el estómago vacío.
- Nunca consuma alcohol con el estómago vacío. El alcohol puede causar una baja excesiva del azúcar en sangre en personas que controlan la diabetes con insulina o pastillas. Si usted usa insulina o pastillas y sabe que su azúcar en sangre está bajando, no olvide comer algo antes de beber alcohol.

### El alcohol tiene muchas calorías.

Un “trago” o “copa” contiene entre 80 y 150 calorías. Si tiene exceso de peso, sustituya el alcohol por las calorías de grasa que tenía permitidas en el día. Para comparar calorías, considere que beber un trago equivale a comer dos o tres cucharaditas de mantequilla.



### Tamaños de porción de bebidas alcohólicas.

- Hombres: dos porciones al día
- Mujeres: una porción al día
- Una porción de alcohol equivale a: 6 onzas (177 ml) de vino, 12 onzas (355 ml) de cerveza o 1 1/2 onza (44 ml) de un licor destilado (licor fuerte)

### Contenido de carbohidratos en el alcohol.

La cerveza regular (*no light*) contiene carbohidratos. Se debe contar como una porción de carbohidratos. Consulte a su nutricionista o educador en diabetes. No olvide contar también, dentro de su plan de alimentación, los complementos de bebidas “mixers” que contengan carbohidratos.

## Opciones de bebidas alcohólicas bajas en carbohidratos.

- Vino seco blanco, rosado o tinto
- Cervezas light o bajas en carbohidratos
- Licor destilado (*bourbon*, ginebra, ron, escocés, vodka, whisky)
- Brandy

## Opciones de bebidas alcohólicas altas en carbohidratos –elija con precaución

- Vino dulce
- Refrescos de vino (*coolers*)
- Licores
- Cordiales
- Cócteles hechos con sustancias azucaradas (*daiquiris*, *whiskey sours* y bebidas con fruta congelada)

## ¿Qué debo saber acerca de los complementos de bebidas (*mixers*)?

### Complementos bajos en calorías

- Agua
- Agua mineral carbonatada (*club soda*)
- Agua mineral
- Refresco de dieta
- Agua tónica de dieta
- Jugo de tomate o de verduras



### Complementos altos en calorías

Evite los complementos siguientes o cuéntelos como porción de carbohidratos:

- Jugo (excepto de tomate o verduras)
- Refresco que no sea de dieta
- Agua tónica que no sea de dieta
- Jarabe
- Leche
- Crema (casi no contiene carbohidratos, pero es abundante en grasas saturadas)

## ¿Puedo comer postres?

En los restaurantes, los postres siempre lucen muy tentadores. Si necesita cuidar su peso, le serán útiles los consejos siguientes.

### Comparta el postre del restaurante.

O llévese a casa la mitad, para comerlo después.

### Pida poco postre.

Pida una ración de postre pequeña, como se piden para niños.

### Pida café o té descafeinado.

Ordene estas bebidas en vez del postre o además de éste.



### Reemplace el postre con una porción (una "bola") de helado.

Esta opción tendrá menos calorías que un postre regular.

### Mida su azúcar en sangre dos horas después de haber comido el postre o dulce.

El valor medido le indicará el efecto que tuvo el postre en sus niveles de azúcar en sangre.

## ¿Se hacen recomendaciones especiales en cuanto a los diferentes estilos de cocina?

En Estados Unidos hay una gran variedad de restaurantes y establecimientos donde se pueden probar y disfrutar las cocinas "étnicas". He aquí algunas recomendaciones que harán de su salida a comer una experiencia ¡sencilla y saludable!

*Para saber qué alimentos son sanos y cuáles debe consumir con cautela puede consultar las tablas que se muestran en [www.bd.com/us/diabetes](http://www.bd.com/us/diabetes).*

## ESTADOUNIDENSE

La comida de Estados Unidos es una mezcla de cocinas de todas partes del mundo. Muchos platos que antes se consideraban étnicos, aparecen ahora en los menús de comida estadounidense o “continental”.

## ASIÁTICA

Tradicionalmente, la comida asiática se prepara con porciones pequeñas de proteína (carnes, aves, mariscos, tofu y leguminosas), lo que es más acorde a una alimentación sana.

Asimismo, la cocina asiática contiene gran cantidad de verduras, arroz y fideos, que añaden muchos carbohidratos. Algunos platos llevan salsa dulce, que también aumenta el total de carbohidratos. Los alimentos que se sofríen y el arroz o fideo fritos, añaden grasa a las comidas. Quienes deban cuidar su consumo de sal (sodio) deben saber que el glutamato monosódico (MSG) y la salsa de soya – ingredientes comunes de la comida asiática – tienen mucho sodio. (Mientras que el consumo máximo recomendado de sodio es de 2,400 mg al día,<sup>2</sup> a una sola cucharada de salsa de soya contiene ¡1,000 mg de sodio!)

Como los platos de la cocina asiática se preparan conforme se ordenan, es bastante fácil hacer pedidos especiales. Puede pedir que se eliminen de la orden el MSG o la salsa de soya. La mayoría de los platos asiáticos (sean “para llevar” o para comer en el restaurante) son suficientes para hacer por lo menos dos comidas. Gran parte de la comida asiática contiene mucha azúcar (integrada a las salsas y platos sofritos), de modo que es muy difícil calcular con precisión el contenido de carbohidratos. Limite la cantidad de arroz y fideos a la de una taza por comida.

## ITALIANA

Los platos del norte de Italia se hacen con salsas de crema con poca grasa, mantequilla o vino, mientras que los del sur de Italia utilizan diversos tipos de salsa de tomate. La pasta italiana, la

<sup>2</sup>Evidence-Based Nutrition Principles and Recommendations for the Treatment and Prevention of Diabetes and Related Complications. American Diabetes Association Clinical Practice Recommendations 2004. *Diabetes Care*, Vol. 27, Supplement 1, p. S44

masa de la pizza y la salsa de tomate abundante son parte esencial de la cocina italiana, y deben contarse como carbohidratos.

Independientemente de la cocina italiana que prefiera, podrá encontrar opciones sanas. Debe medir con cuidado las porciones de pasta y de pan, además de limitar las proteínas a 3 a 4 onzas (85 a 113 gramos). Preste especial atención al tipo de salsa que lleva el plato que pide.

## MEXICANA

La principal consideración respecto a la comida mexicana se refiere al alto contenido de grasa que representan los quesos y alimentos fritos. Los frijoles y los platos a base de maíz son fuente sana de carbohidratos. También son opciones sanas las tortillas (de trigo o de maíz), pero el método de preparación puede añadirles grasa. Una tortilla frita ligeramente produce un taco blando (soft taco) y una bien frita un taco duro (shell). Como algunos alimentos mexicanos llegan a ser muy salados, conviene siempre preguntar antes de pedir.

### Cuando vaya a comer fuera, ¡tenga en cuenta estos consejos!

- Limite a tres o menos por semana las comidas que hace fuera de casa.
- Prefiera los restaurantes que ofrezcan alimentos sanos.
- Conozca su plan de alimentación y escoja inteligentemente sus alimentos.
- Concéntrese en limitar las grasas, porque son lo que más calorías aporta.
- Escoja cada plato de acuerdo con su plan de alimentación.
- No dude en pedir que le preparen especialmente sus alimentos.
- Tenga presente el tamaño de porción: ¡no tiene que limpiar el plato!
- Limite o evite el alcohol.
- Mida su azúcar en la sangre, para saber qué tan bien controla la comida cuando come fuera.
- Pero, en cualquier caso, lo más importante es que **DISFRUTE**.



Apidra es una marca registrada de Aventis.  
Humalog es una marca registrada de Eli Lilly Pharma S.A. Company.  
Novolog es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

A menos que se indique lo contrario, BD, el logotipo de BD y todas las otras marcas comerciales son propiedad de Becton, Dickinson and Company. ©2010 BD.

Escrito por:  
Karen Bolderman, RD, LD, CDE  
Ellicott City, MD

Agradecemos a los siguientes profesionales de salud su ayuda en la revisión de esta publicación y sus valiosas sugerencias:

Ann Fittante, RD, MS, CDE  
Seattle, WA

Janet C. Yates, RD/LD, CDE  
Hurst, TX

Dina Hulbert, RD, CDE  
Wayne, NJ

BD proporciona este folleto con fines exclusivamente informativos. De ningún modo podrá sustituir al consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Cuando tenga alguna duda sobre un problema médico, siempre consulte a su médico u otro profesional de salud competente. Nunca pase por alto el consejo médico profesional ni se retrase en buscarlo por algo que haya leído en este folleto.



**BD**  
1 Becton Drive  
Franklin Lakes, NJ 07417  
1.888.BDCARES (232.2737)  
[www.bd.com/us/diabetes](http://www.bd.com/us/diabetes)