

# Cómo salir a comer cuando se tiene diabetes

## Lo difícil

Los alimentos preparados fuera de la casa pueden ser altos en calorías, en grasas, en azúcares y en sodio. Con buena planificación, incluso cuando usted sale a comer fuera de casa puede cumplir con su plan de comidas saludables. A continuación se presentan algunas sugerencias para facilitar la ocasión.

- Esté muy al tanto de su plan de alimentación y trate de cumplirlo lo más que pueda.
- Antes de salir para el restaurante, llame para enterarse de lo que sirven en el menú. Algunos restaurantes ofrecen comidas “saludables” o “lite” (o sea con menos calorías) que podrían cuadrar dentro de su plan. Muchas veces los restaurantes en cadena muestran los detalles alimenticios en sus restaurantes o estos se pueden obtener en Internet.
- Si va para una fiesta, averígüeles a los anfitriones qué van a servir. Si le parece que lo que van a servir tiene demasiadas grasas, azúcares o sodio, puede ofrecer llevar un plato.
- Decida qué va a comer antes de llegar. Si sabe de antemano qué va a hacer, se sentirá menos tentado de comer algo poco saludable.
- No llegue muerto de hambre. Coma algún tentempié o pasabocas pequeño antes de llegar para no sentir que tiene que comer demasiado por fuera.
- Aprenda a hacer intercambios de carbohidratos. Así tendrá más para escoger y tendrá un mejor control del nivel de glucosa en la sangre.
- Tome alcohol solamente con el permiso del médico. Límitese a una a dos bebidas con alcohol por día. Debido a que el alcohol puede bajar el azúcar en la sangre, si toma, hágalo en compañía de alguien que sepa remediar las reacciones de niveles bajos de azúcar. Siempre lleve consigo una identificación personal que indique que usted tiene diabetes. Una bebida con alcohol equivale a 4 onzas de vino, 1½ onzas de licor fuerte o 12 onzas de cerveza “light”.
- Si las porciones son grandes, divida su plato con un amigo o llévese las sobras a casa.
- Si la comida la sirven estilo *buffet*, recorra todo antes de escoger. Escoja sólo lo que realmente le apetezca. Sírvese porciones pequeñas, dejando espacio entre cada cosa. Siéntese en una mesa que quede lejos del *buffet* y use utensilios para comer.
- Si come demasiado, asegúrese de hacer bastante actividad después.



## ¿Qué escoger?

**Aperitivos:** Consomé, verduras crudas, ensalada con aderezo bajo en calorías, jugo de tomate o ensalada de frutas frescas.

**Platos fuertes:** Ave sin pellejo o piel, carne magra, pescado o mariscos. Todos deben hacerse cocido a la parrilla, en el asador, o se deben preparar hervidos o escalfados. Pida que le sirvan el plato sin salsas o que le sirvan las salsas aparte. Si la única alternativa es comida frita, quítele el empanado.

**Papas y otras alternativas:** deben ser horneadas o hervidas, sin agregarles ninguna grasa. Pida margarina y crema ácida con grasa reducida aparte para poder controlar la cantidad que usted le añada.



**Verduras:** cocinadas al vapor, horneadas o asadas. Evite poner salsa de queso u otros aderezos altos en grasa o azúcar sobre las verduras.

**Panes:** Panes y panecillos, magdalenas y bizcochitos pequeños, tortillas de maíz, panes para hamburguesas o perros calientes, galletas saladas bajas en grasa y panes planos. Todos de grano entero o de harina blanca enriquecida.

**Grasas:** margarina blanda o líquida, aderezos de ensalada de grasa reducida, aceites vegetales líquidos.

**Postres:** fruta fresca, cuchara pequeña de helado, yogur congelado o sorbete, pedazo pequeño de pastel sin glaseado.

**Bebidas:** café o té sin azúcar, gaseosa no azucarada, leche sin grasa, agua.

## Preguntas:

1. ¿Cómo puedo conseguir detalles de nutrición sobre la comida que sirven en los restaurantes locales?
2. ¿Qué puedo seleccionar en mis restaurantes favoritos que se ajuste a mi plan de alimentación?

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD  
Especialista en Nutrición y Salud  
Publicación No. FDNS-E -11-6a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminar por motivo de su raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa y que se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.