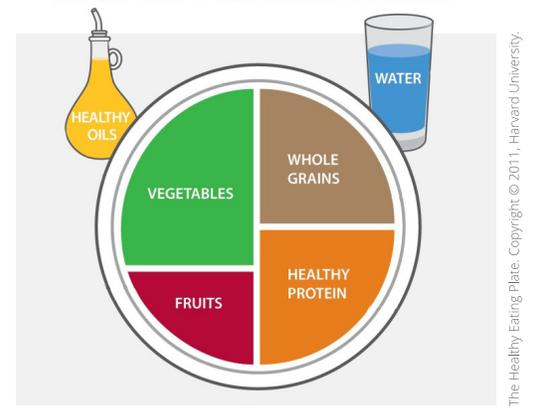


Curación a Través de la Nutrición

Heridas y Diabetes



The Healthy Eating Plate. Copyright © 2011, Harvard University.

Sin una nutrición adecuada, su cuerpo no se puede curar. La proteína proporciona los componentes básicos que su cuerpo necesita para:

- 1 Proteger el tejido sano
- 2 Curar el tejido dañado
- 3 Luchar contra la infección

2 CONSECUENCIAS DEL NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Su cuerpo no puede construir tejido nuevo para curar su herida

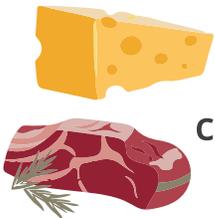
Tiene mayor riesgo de infección

VITAMINAS

Tome una multivitamina con minerales a diario para mantener los micronutrientes que su cuerpo necesita

REQUERIMIENTO DE PROTEÍNAS

Coma 3 comidas cada día. Asegúrese de que el 25% de su plato sea proteína en cada comida. Coma al menos 1 bocadillo que contenga proteínas cada día.



PROTEÍNA ANIMAL

carne, puerco, pollo, pavo, pescado, huevos, queso, yogur

PROTEÍNA VEGETAL

frutos secos, mantequilla de nueces, semillas, frijoles, lentejas, soja, tofu



CONSEJOS PARA AGREGAR PROTEÍNAS A LAS COMIDAS

- Agregue nueces o semillas a las ensaladas
- Agregue huevos o yogur al desayuno
- Haga las sopas con frijoles o lentejas
- Pruebe la pasta de lentejas

CONSEJOS PARA AGREGAR PROTEÍNAS A LOS BOCADILLOS

- 1/4 taza de frutos secos variados
- Unte mantequilla de cacahuate o de almendra al apio, manzanas, o pan tostado
- Coma el hummus con vegetales
- Coma queso en barras con tomatitos cherry

Curación a Través de la Nutrición

Controlar el Azúcar en la Sangre



CARBOHIDRATOS

Estos alimentos pueden elevar
el azúcar en la sangre
1 porción = 15 g de carbohidratos

ALMIDONES

1 rebanada de pan	1/2 taza maíz
1/2 bollo de hamburguesa	1/2 taza chícharos
1/3 taza arroz	1 tortilla pequeña
1/2 taza cereales	1/2 taza frijoles
1/3 taza pasta	1/2 patata o batata mediana
6 galletas	

FRUTA Y JUGO DE FRUTA

1/2 taza de la mayoría de las frutas
1/2 banana mediana
1 taza melón o bayas
1/2 taza jugo de fruta
1 naranja, manzana, o pera del
tamaño de una pelota de béisbol

LÁCTEOS

1 taza de leche o leche de soya
1 taza yogur sin azúcar
2 tazas requesón

SIN CARBOHIDRATOS

Estos alimentos ayudan a
estabilizar el azúcar en la
sangre

PROTEÍNAS

carne pollo pescado huevos frutos secos y semillas	puerco pavo mariscos queso mantequilla de nueces
---	---

VEGETALES

verduras mezcladas pimientos setas/hongos apio	tomates espinacas cualquier vegetal sin almidón
---	--

GRASAS SALUDABLES

aguacate
aceite de oliva
aderezo de vinagreta sin azúcar

- Trate de consumir de 3 a 4 porciones de carbohidratos por comida y de 0 a 1 porción por bocadillo
- Siempre combine carbohidratos con alimentos sin carbohidratos
- Limite los postres y evite las bebidas azucaradas