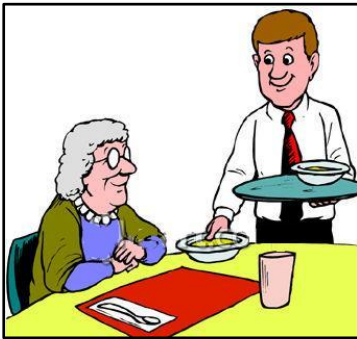




# Guía para comer fuera para personas con diabetes

## INTRODUCCIÓN

Todas las personas pueden encontrarse ante situaciones en las que no pueden tener un control absoluto sobre la dieta: comidas de trabajo, reuniones, vacaciones, etc. Comer fuera es parte de la vida cotidiana y una persona con diabetes no necesariamente debe evitar estas situaciones, sino aprender a comer saludablemente en estos entornos. Seleccionar los alimentos que mantengan un control de los niveles de glucosa, bajos en grasa o sal puede ayudarle a disfrutar su salida sin transgredir la dieta. He aquí algunas recomendaciones para lograrlo.



### ¿Qué debo tener en cuenta antes de salir a comer?

Hay varias cosas que debe considerar al comer fuera:

- Conozca su propia dieta: si usted sabe qué cantidad de calorías, carbohidratos y grasas le está permitido consumir, será más fácil sustituir alimentos y comer sin pasar el límite.
- Aprenda a seleccionar alimentos que son equivalentes a los que debe tomar en su dieta.
- Aprenda sobre tamaño de porciones, calorías, contenido de grasa y todo lo necesario para la dieta apropiada.
- Prefiera comer en lugares en donde hay una gran variedad de alimentos, así podrá hacer mejores elecciones.



- Haga reservaciones y solicitudes por adelantado. En algunos sitios pueden preparar mejor el menú especial si lo solicita con antelación.
- Programe la hora de la comida y sus medicamentos. Es importante que no altere sus horarios para obtener un máximo beneficio del tratamiento y evite cambios en el nivel de glucosa. El cálculo de tiempo debe incluir la espera en el

restaurant, la toma de medicamentos y la preparación de los platillos especiales. Esto es especialmente importante cuando utiliza insulina.

- Averigüe si las personas que lo acompañarán pueden ajustarse al horario que usted requiere y tome precauciones.



- Prepare un refrigerio para consumirlo en caso de que la comida se retrase más de lo esperado (una fruta pequeña, un yogurt, etc.)
- Si el horario se llega a alterar por completo (por ejemplo si la comida es a las 6 pm, o la cena a media noche) pregunte a su médico si debe cambiar medicamentos o prever algo más.
- No llegue hambriento a la comida, tome sus alimentos normalmente. Así comerá menos y no está en riesgo de hipoglucemia.
- Si va a una reunión, pregunte si puede llevar su propio platillo. Es probable que otras personas requieran una dieta similar a la suya y puedan compartir el platillo.
- Evite comer en puestos callejeros. Las personas con diabetes pueden tener problemas severos de salud si tienen una infección gastrointestinal.

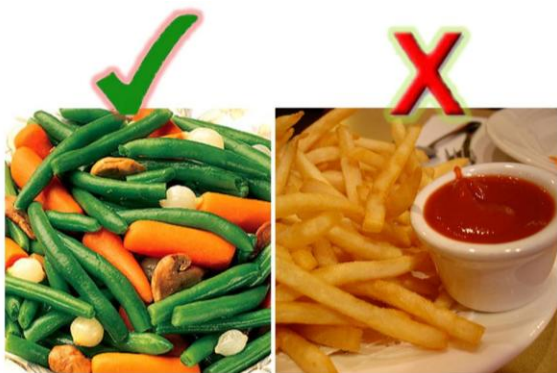
### ¿Qué puede ayudarme a comer sanamente cuando ya estoy dentro del restaurant?

- Pregunte si hay alimentos o menús para personas con diabetes, bajos en calorías, grasas o sal. Algunos restaurantes suelen tener este tipo de comidas y pueden indicarle la cantidad de nutrientes que aportan.
- En ocasiones es posible que el cocinero prepare el mismo platillo con carne magra, menos aceite, a la plancha o alguna otra modificación que sea necesaria.
- Pida sustitutos de azúcar si le están permitidos.
- Evite las salsas y aderezos o límitelos al mínimo. Pueden tener altos contenidos de grasas y calorías.

- 🥕 Coma lentamente para consumir menor cantidad de alimentos.
- 🥕 Solicite guarniciones a base de vegetales hervidos en lugar de complementos como puré de papa, frijoles o vegetales fritos.
- 🥕 El pescado o pollo suelen ser mejor opción, excepto si están fritos o capeados.

### ¿Qué hago si no hay opciones saludables en el menú?

- ✂️ Pida porciones pequeñas o infantiles. Evite caer en la tentación de promociones con mayor cantidad de alimento.
- ✂️ Coma lo mismo que comería en casa. Si sobra alimento, pídale para llevar o compártalo con alguien más.
- ✂️ Pida los aderezos a un lado del platillo y no sobre ellos, así usted controlará la cantidad que consume.
- ✂️ Si el alimento esta empanizado, elimine la cubierta de pan.
- ✂️ Coma la fruta como postre y evite los alimentos con pan.
- ✂️ Si no hay complementos saludables (por ejemplo vegetales en vez de papas fritas), pida que no los incluyan en el plato.



- ✂️ Limite el consumo de alcohol, ya que contiene calorías y no lo nutre.
- ✂️ Haga un comentario o sugerencia al salir del restaurant, de manera que en un futuro exista la posibilidad de que haya opciones adecuadas en el menú.
- ✂️ Procure que sus otros alimentos del día compensen el exceso.

### ¿Qué hacer si solo sirven un solo tipo de comida?

- 🍕 Si come pizza, pídale de vegetales y evite las porciones grandes o de embutidos.



- 🍕 En la comida mexicana prefiera los que contienen vegetales (como nopales o lechuga), que sean a la plancha, no fritos. Limite el consumo de tortillas, aguacate y crema.

- 🍕 En la comida oriental prefiera alimentos que no estén fritos o empanizados, seleccione alimentos con vegetales. Disminuya el consumo de salsa agridulce.

- 🍕 En restaurantes de comida rápida prefiera los platillos con pollo a la plancha y ensalada en vez de hamburguesas de res y papas.

### Recuerde que...

- ! Una comida rápida promedio puede contener tantas calorías, grasa y sal como para cubrir los requerimientos de todo el día.
- ! Aún en los restaurantes de comida rápida puede haber selecciones saludables.
- ! Las barras de ensaladas le ayudan a mejorar su control de alimentos.
- ! No tiene que comer TODO lo que le sirven, solo lo que le corresponde en porciones.
- ! No asuma que por ser "light, bajo en grasa o de dieta" puede consumirlo sin medida, solo puede consumir estos alimentos con un poco de mayor libertad. Por ejemplo los panecillos "bajos en grasa" tienen mucha azúcar. Aprenda a seleccionar alimentos apropiados.



Cuidar la dieta es fácil si usted planea su salida y aprende a tomar lo mejor de cada sitio.

### BIBLIOGRAFÍA

1. American Diabetes Association. Your Guide to Eating Out. [www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/eatingoutguide.jsp](http://www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/eatingoutguide.jsp)
2. Kids health for parents. Comiendo fuera cuando su hijo tiene diabetes. [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/medicos/eating\\_out\\_diabetes\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/eating_out_diabetes_esp.html)
3. AARP. Comer fuera de casa con diabetes. [http://www.aarpsegundajuventud.org/spanish/health/2007-ON/07ON\\_diabetes\\_eatout.html](http://www.aarpsegundajuventud.org/spanish/health/2007-ON/07ON_diabetes_eatout.html)
4. National Diabetes Education Program. Como salir a comer cuando se tiene diabetes. [http://www.diabetesatwork.org/\\_files/factsheets/clean\\_HLS\\_eatingout\\_092105.pdf](http://www.diabetesatwork.org/_files/factsheets/clean_HLS_eatingout_092105.pdf)
5. Canadian Diabetes Association. Comer Sano, Pautas Generales para la Diabetes. [http://www.diabetes.ca/Files/translations/HealthyEating\\_Spanish.pdf](http://www.diabetes.ca/Files/translations/HealthyEating_Spanish.pdf)