

COMPRANDO COMIDA

SALUDABLE CON DIABETES

12 Lugares  Comprar



UN VISTAZO A LOS ALIMENTOS A ELEGIR

VEGETALES SIN ALMIDÓN

Jícama, coles de bruselas, zanahorias, espárragos, betabel, brócoli, acelgas, pepinos, cebollas, espinacas, calabacín/ calabaza amarillos, tomates

VEGETALES CON ALMIDÓN

Chirivía, guisantes verdes, calabaza de invierno, maíz, papa y boniato

FRUTA FRESCA

Zarzamoras, frambuesas, higos frescos, naranjas y toronjas, peras, fresas, manzanas, plátanos

PROTEÍNAS BAJAS EN GRASA: PESCADO, MARISCO, POLLO, HUEVO Y CARNE

- Bagre, bacalao, lenguado, eglefino
- Salmón, caballa, atún
- Mariscos: almejas, cangrejo, marisco de imitación, langosta, camarón y vieiras
- Carne blanca de pollo sin piel
- Huevo y claras de huevo
- Chuleta o lomo de ternera
- Chuleta de cordero, pierna o asado
- Carne de res: 90% o más de carne molida baja en grasa; paleta, bola, palomilla o lomo, filete y solomillo

YOGUR GRIEGO SIN GRASA O BAJO EN GRASA Y YOGUR REGULAR

Yogur griego sin grasa o bajo en grasa o yogur regular (endulzado con edulcorantes no-nutritivos o sin sabor)

ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNA: DE ORIGEN VEGETAL

Frijoles: negros, garbanzos, rojos, lima, pintos, blancos, cocinados o enlatados, lentejas, carita o chícharos majados, edamames (sin cáscara), nueces, semillas y sus cremas, hummus

GRANOS ENTEROS

Salvado de cereal (palillitos, burbujitas y hojuelas), avena: cualquier variedad de avena sin endulzar, cebada, cuscús, Kasha, pasta de trigo integral, polenta, quinoa, arroz blanco e integral

UNTABLES Y ACEITES

Aceites: de oliva, de maíz, de soya, de diferentes semillas como de algodón, de linaza, de uva, de cártamo, de girasol, unttables bajos en grasa (30-50% aceite vegetal, sin grasas trans), mayonesa baja en grasa, aderezos para ensalada bajos en grasa (revisa la cantidad de carbohidratos en la etiqueta)

BEBIDAS

Agua, té sin endulzar (frío o caliente), café, otras bebidas sin calorías

¿QUÉ ES UNA SELECCIÓN INTELIGENTE PARA LA DIABETES?

La Asociación Americana de Diabetes nos recuerda que debemos esforzarnos en incluir porciones apropiadas de todos los alimentos en nuestro plan de alimentación.¹

Todos los alimentos mencionados en *las selecciones inteligentes* en esta guía proporcionan nutrientes claves que son típicamente bajos en la dieta americana, incluyendo calcio, potasio, fibra, magnesio y vitaminas A, C, D y E.

YOGUR GRIEGO:

¡LA SELECCIÓN INTELIGENTE DE UN REFRIGERIO DELICIOSO!

Como parte de tu estilo de vida balanceado y carbo-consciente, te mereces un refrigerio delicioso, conveniente y densamente nutritivo. Un yogur ligero, sin grasa o un yogur griego, pueden darte el sabor irresistible, fresco y cremoso que estás buscando, junto con los nutrientes que te hacen sentir bien. También, es un gran complemento a la hora de cocinar: itanto en recetas saladas como dulces!

Busca sabores que te encanten o elige algo nuevo en tus *iCompras saludables en 12 Lugares Para Comprar!*

¹Asociación Americana de Diabetes, *Superalimentos en la diabetes: Diabetes.org/superfoods*

Presentado por:



©2016 The Dannon Company, Inc. Todos los derechos reservados.

Consulte con su profesional de la salud para aprender a incluir los alimentos mencionados en esta guía como parte de una dieta balanceada.

#9 FRIJOLES SECOS, LEGUMINOSAS, GUISANTES, LENTEJAS, NUECES Y SEMILLAS

Un Consejo Saludable: Trata de incorporar frijoles, leguminosas, guisantes y lentejas en varias comidas durante la semana. Estos son una fuente de proteína y fibra. Ten en mente que los frijoles secos también cuentan como almidones, cuéntalos en tu consumo de carbohidratos.

Selecciones inteligentes: Frijoles secos y nueces sin sal (fíjate en las porciones, ya que son altas en calorías)



#8 LECHE

Un Consejo Saludable: ¡Elige un vaso de leche descremada o baja en grasa para obtener 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteína y calcio!



#4 POLLO Y CARNE

Un Consejo Saludable: Elige carne blanca de pollo o pechuga de pavo (sin la piel) o cortes de carnes que sean bajos en grasa y grasas saturadas.



#3 FRUTA FRESCA

Un Consejo Saludable: Muchas frutas contienen vitaminas, minerales y fibra. También contienen carbohidratos, así es que asegúrate de contarlas como parte de tu plan de alimentación.

Selecciones inteligentes: Frutas cítricas (toronja, naranjas, limones y limas) y bayas (moras azules, fresas, zarzamoras, arándanos rojos y frambuesas)



#5 PESCADO Y MARISCOS

Un Consejo Saludable: Trata de incluir pescado por lo menos dos veces a la semana – pero evita empanizarlo y freírlo.

Selecciones inteligentes: Salmón, atún blanco o Albacore, caballa y trucha arcoiris



#2 VEGETALES CON ALMIDÓN

Un Consejo Saludable: Pueden aportar vitaminas, minerales y fibra – pero recuerda de mantener las porciones pequeñas porque estas son parte del consumo de carbohidratos.

Selecciones inteligentes: Batatas o boniato



#10 GRANOS ENTEROS

Un Consejo Saludable: Verifica que los granos enteros como arroz integral, trigo sarraceno, avena, quinoa, hojuelas de avena, cebada integral, maíz, centeno o trigo, sean los primeros en la lista de ingredientes.

Selecciones inteligentes: Cebada perlada y avena/harina de avena



#7 YOGUR REGULAR Y GRIEGO

Un Consejo Saludable: ¡Algunos yogures sin o bajos en grasa contienen el doble de proteína que un yogur regular (12 g y 5 g de proteína respectivamente por porción de 5.3 oz)! ¡Busca las opciones “light”, con sabores deliciosos y 0% de grasa por porción!

Selecciones inteligentes: Yogur griego sin grasa o bajo en grasa, o yogur natural



#6 HUEVOS

Un Consejo Saludable: ¡Varía tu proteína añadiendo un huevo revuelto o duro!



#1 VEGETALES SIN ALMIDÓN

Un Consejo Saludable: Come por lo menos 3 – 5 porciones de vegetales al día.

Selecciones inteligentes: : Espinacas, coles y col rizada; tomates



#11 UNTABLES Y ACEITES

Un Consejo Saludable: Elige aceites vegetales o untables de origen vegetal que no contengan grasas parcialmente hidrogenadas (cero grasas trans). Vigila el tamaño de la porción, ya que todas las grasas son altas en calorías.



#12 BEBIDAS

Un Consejo Saludable: Elige bebidas sin calorías, “cero calorías” o bajas en calorías.

Selecciones inteligentes: Agua



TERMINAR

COMPRANDO COMIDA SALUDABLE CON DIABETES

12 Lugares para Comprar



COMENZAR