

# GUÍA DE COMPRAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

apta para diabéticos



## LISTA DE SUPERMERCADO PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

### VEGETALES SIN ALMIDÓN

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

### VEGETALES CON ALMIDÓN

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

### FRUTAS FRESCAS

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

### PROTEÍNAS BAJAS EN GRASA: PESCADOS, MARISCOS, POLLO, HUEVO Y CARNES

- 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 naturales)

### 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, semillas de algodón, linaza, uva, cártamo, soya, girasol, untables 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

## ¿CUÁL ES UNA BUENA SELECCIÓN PARA LA DIABETES?

La Asociación Americana de Diabetes nos recuerda que al igual que con todos los alimentos, debemos esforzarnos por incluir porciones apropiadas en nuestro plan de alimentación individualizado.<sup>1</sup>

Todos los alimentos mencionados en las *buenas selecciones* de esta guía proporcionan nutrientes claves que típicamente se encuentran menos en la dieta americana, incluyendo calcio, potasio, fibra, magnesio y vitaminas A, C, D y E.

### YOGUR:

## ¡UNA BUENA SELECCIÓN PARA UN REFRIGERIO DELICIOSO!

Como parte de tu estilo de vida balanceado y saludable, te mereces un refrigerio delicioso, conveniente y densamente nutritivo. Un yogur regular 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 encantan o elige algo nuevo en tus *12 Lugares Para Comprar!*

<sup>1</sup>Asociación Americana de Diabetes, Superalimentos en la diabetes: [Diabetes.org/superfoods](http://Diabetes.org/superfoods)

Presentado por:



©2017 The Dannon Company, Inc. Todos los derechos reservados.

Consulta con tu profesional de salud para aprender cómo incluir los alimentos mencionados en esta guía como parte de una dieta balanceada.

## #9 FRIJOLES SECOS, LEGUMBRES, GUI SANTES, LENTEJAS, NUECES Y SEMILLAS

**Un Consejo Saludable:** Trata de incluir frijoles, legumbres, guisantes y lentejas en varias comidas durante la semana. Son una fuente de proteína y fibra. Ten en mente que los frijoles secos también cuentan como almidones.

**Una buena selección:** Frijoles secos y nueces sin sal (fíjate en las porciones ya que son altos en calorías)



## #8 LECHE

**Un Consejo Saludable:** Elige un vaso de leche descremada o baja en grasa, usualmente contienen una buena fuente de proteína y calcio.

## #4 POLLO Y CARNES

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



## #3 FRUTAS FRESCAS

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

**Una buena selección:** Frutas cítricas (toronja, naranjas, limones y limas) y bayas (moras azules, fresas, zarzamoras, arándanos rojos y frambuesas)



## #7 YOGUR REGULAR Y GRIEGO

**Un Consejo Saludable:** Los yogures griegos sin o bajos en grasa a menudo contienen calcio, vitamina D y proteína de buena calidad. ¡Busca las variedades saludables con sabores deliciosos y con menos grasa por porción!

**Una buena selección:** Yogur griego sin grasa o bajo en grasa, o yogur natural



## #5 PESCADOS Y MARISCOS

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

**Una buena selección:** Salmón, atún blanco o Albacore, caballa y trucha arcoiris



## #2 VEGETALES CON ALMIDÓN

**Un Consejo Saludable:** Estos vegetales pueden aportar vitaminas, minerales y fibra – y recuerda que cuentan como parte del consumo de carbohidratos.

**Una buena selección:** Batata 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.

**Una buena selección:** Cebada perlada y avena/harina de avena



## #6 HUEVOS

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



## #12 BEBIDAS

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

**Una buena selección:** Agua



## #11 UNTABLES Y ACEITES

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



## #1 VEGETALES SIN ALMIDÓN

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

**Una buena selección:** Espinacas, coles y col rizada; tomates



TERMINAR

# GUÍA DE COMPRAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

12 Lugares para Comprar



COMENZAR