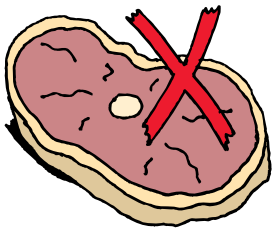


COMA ESTO, NO AQUELLO

Los pequeños cambios en su alimentación pueden ayudarle a controlar su azúcar en la sangre, bajar de peso y sentirse mejor.

Aquí tiene una lista de alimentos que muchos de nosotros comemos. Los alimentos de la lista “Coma esto...” contienen menos azúcar, sal, grasas malas o colesterol. Elegir más alimentos de la lista “Coma esto...” cuando vaya de compras y cuando coma, le ayudará a controlar su diabetes.



En vez de esto

Coma esto

Huevos	→	Claras de huevo
Pan blanco	→	Pan integral, de trigo o varios granos
Leche entera, leche con 2% de grasa	→	Leche descremada, leche con 1% de grasa
Mantequilla, margarina, manteca	→	Aceite vegetal, de canola o de oliva, aerosoles de aceite
Queso	→	Queso descremado o bajo en grasa
Tortillas de harina (o fritas)	→	Tortillas de maíz o de trigo integral
Frijoles refritos	→	Frijoles (habichuelas) enteros, naturales
Frutas enlatadas en almíbar espeso o ligero	→	Frutas frescas, congeladas o enlatadas en su jugo
Vegetales enlatados	→	Vegetales frescos o congelados, sin salsa
Galletitas, tortas, bizcochos, helados	→	Frutas frescas, galletas graham o de animalitos, bizcocho esponjoso o “angel food” con frutas, yogur bajo en grasa
Comidas rápidas (hamburguesas, papitas)	→	Las ensaladas en restaurantes de comida rápida son opciones saludables y sabrosas
Sodas y otros refrescos con azúcar	→	Agua, refresco de dieta, agua de seltz o gaseosa
Carnes procesadas (hot dogs, Spam, salami)	→	Pavo bajo en sal, pollo a la parrilla, carnes magras (bajas en grasa), ensalada de atún hecha en casa

Lea las etiquetas cuando vaya de compras. Prefiera los alimentos bajos en azúcar, sal, grasas saturadas (la grasa mala) y colesterol. Y recuerde siempre vigilar sus porciones cuando coma.



Comer es un hábito y cambiar los hábitos toma tiempo. Comience con uno o dos cambios a la vez. Luego cambie otro alimento cada semana más o menos. Comer alimentos diferentes y probar nuevas formas de cocinarlos puede ser divertido. ¡Buen provecho!