



Ponga la mesa



Haga que la variedad juegue a su favor

- Ingiera distintas piezas de frutas y verduras de colores vistosos.
- Elija pequeñas cantidades de cereales, alubias y verduras con almidón saludables.
- Incluya una pequeña ración de proteínas en cada comida. Tome algunas raciones de leche o yogur semidesnatado o desnatado.

Ponga límite a los alimentos no saludables

- Utilice solo pequeñas cantidades de grasas saludables (insaturadas), como aceite de oliva, girasol o maíz, para preparar sus comidas.
- Consuma pequeñas cantidades de aguacates, nueces y pipas de calabaza como parte de su dieta diaria.
- Evite las grasas saturadas (animales), el aceite de coco o palma y los alimentos que contengan estas grasas.
- Evite las grasas trans, como la manteca y la margarina, y los alimentos procesados preparados con ellas, como la pastelería, las galletas y las patatas fritas.



Verduras: ponga color en su plato

Coma de 3 a 5 raciones al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra, y contienen muy poca grasa. Mezcle y agrupe los colores para crear una comida saludable. Puede comer tantas verduras sin almidón como desee. Considere la posibilidad de utilizar verduras frescas, congeladas o envasadas con bajo contenido en sodio o satisfaga sus papilas gustativas con refrescantes pures/cremas de verduras. Las verduras también aportan sabor a sopas y guisos, y mejoran los bocadillos.

Carne: mejor poca y magra

Sólo necesita entre 115 y 170 gramos de proteínas al día. La carne aporta las proteínas necesarias a su organismo. Ingiera raciones pequeñas, preferentemente pollo sin piel y filetes magros de carne con poca grasa visible. Considere también otras fuentes de proteínas, como el salmón, las lentejas, las judías pintas y los huevos. Una ración de guiso, como la lasaña, equivalente a una ración de carne y cereales.

Cereales, pasta, féculas: a su elección

Tome de 6 a 11 raciones cada día. Los panes integrales, los cereales y la pasta son mejores que los elaborados con harina blanca procesada. Los alimentos más sanos incluyen en su lista de ingredientes el trigo u otros cereales integrales como uno de los principales componentes. Sorprenda a sus papilas gustativas con diferentes cereales integrales, como el arroz integral, la avena y el maíz.



Las comidas ligeras y atractivas pueden ayudarle a controlar su diabetes



Colabore para tener el nivel de glucosa dentro de los límites normales

- Planifique y respete el horario de comidas y tentempiés.
- Controle la cantidad de alimentos que ingiere en cada comida.
- Elija alimentos saludables, como verduras sin almidón.

Recuerde que es más sencillo realizar estos cambios poco a poco. Con el tiempo, van sumándose hasta lograr un gran éxito.