

# Cómo comenzar a planificar su alimentación si tiene diabetes

Aquí tiene algunas opciones que le ayudarán a ver cómo llenar un plato de nueve pulgadas con vegetales sin almidón y a comer porciones más pequeñas de alimentos con almidón y proteínas. Una vez que haya cambiado el tamaño de sus porciones, puede dedicarse a elegir opciones más saludables en cada grupo de alimentos.

## Vegetales sin almidón

Las mejores opciones son los vegetales frescos, congelados y enlatados, y los jugos vegetales sin agregados de sal (sodio), grasa o azúcar. Si usa vegetales enlatados, escúrralos y enjuáguelos con agua. Eso le quitará un 40 por ciento del sodio.

- Chiles
- Nopales (cactus)
- Jalapeños
- Zanahorias
- Repollo
- Berenjena
- Coliflor
- Brócoli
- Jicama
- Tomates
- Espinaca
- Pimientos



## Granos y alimentos con almidón

Los vegetales con almidón son fuentes excelentes de vitaminas, minerales y fibra. Es una buena opción, porque no contiene grasas, sodio ni azúcares agregados.

- Calabaza
- Chayote
- Chícharos (arvejas)
- Maíz
- Plátano macho
- Papas



Para los siguientes alimentos, el tamaño de la porción es importante, pero estas opciones son una fuente excelente de vitaminas, minerales y fibra.

- Yuca
- Ñame
- Camotes (papa dulce)

Estas son buenas opciones de granos integrales. Los granos integrales son ricos en vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra.

- Quínoa
- Arroz integral
- Pasta
- Tortillas (pruebe las tortillas integrales)
- Arroz: la porción es importante. Piense en comer  $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido

### Proteínas

- Frijoles y lentejas

Frijoles secos o frijoles enlatados reducidos en sodio que han sido escurridos y bien enjuagados. Pruebe a usar frijoles negros, verdes, pinto, blancos o rojos, o garbanzos. Otras legumbres son las lentejas, los frijoles caupí y los chícharos (arvejas) partidos.

- Nueces y semillas

Un puñado de nueces o dos cucharadas de mantequilla de nuez contiene grasas saludables, por lo que son una mejor opción que las carnes procesadas o con grasa. Todas las nueces son buenas opciones; por ejemplo, almendras, nueces de Castilla, pistachos, nueces pacanas, nueces de la India, nueces de macadamia, avellanas, nueces del Brasil y piñones. Las semillas incluyen las de girasol y las de ajonjolí. Las mantequillas de nueces y semillas incluyen la mantequilla de almendras, la de cacahuate (maní) y la de semillas de girasol.

- Pescado

Atún albácora, caballa, hipogloso, arenque, salmón, sardinas y trucha, todos esos pescados contienen ácidos grasos omega 3, que son también buenos para su corazón.

- Mariscos

Buenas opciones de mariscos son almejas, cangrejo, surimi (alimento a base de pescado con sabor que imita diferentes frutos de mar), langosta, ostiones (vieiras), langostinos y ostras.

- Huevos

Son buenas opciones los huevos enteros cocidos con un mínimo de grasa, las claras de huevo y los sustitutos del huevo.

- Queso

Son buenas opciones los quesos reducidos en grasa y el queso cottage.



- Pollo

Coma las aves sin piel para que tengan menos grasas saturadas y menos colesterol. Elija la pechuga blanca, que tiene menos grasas que la carne más oscura de los muslos y las patas. La mejor forma de comer este alimento es grillado u horneado. Evite freírlo.

- Pavo

Coma las aves sin piel para que tengan menos grasas saturadas y menos colesterol. Elija la pechuga blanca, que tiene menos grasas que la carne más oscura de los muslos y las patas. La mejor forma de comer este alimento es grillado u horneado. Evite freírlo.

- Carne vacuna

Elija cortes magros de carne de res, cordero y cerdo. Por ejemplo, paleta, tapa de nalga, cuarto trasero, lomo, bife de costilla, solomillo.

- Cerdo

Elija cortes magros de cerdo, como jamón sin hueso, lomo canadiense, solomillo, bola de lomo y chuletas de lomo sin hueso.

- Humus

Una excelente opción son las proteínas provenientes de las plantas.

Para ver más información sobre cómo planificar alimentos: **1-800-DIABETES (800-342-2383) portufamilia.org**