

## Los mejores alimentos para usted

### Opciones de alimentos saludables para personas con diabetes

#### Tomar decisiones

El control diario de la diabetes depende de usted. En gran medida, se trata de escoger los alimentos que come. Todos saben que los vegetales son más saludables que las galletas. Pero dentro de cada grupo de alimentos, también existen opciones mejores.

La mejor opción es un alimento que es mejor para usted que los otros alimentos en el mismo grupo. La mejor opción tiene menos grasa saturada, grasa *trans*, azúcar agregada y sodio que alimentos similares.

#### Vegetales sin almidón

► Las mejores opciones son los vegetales frescos, congelados y enlatados, y los jugos vegetales sin sal agregada (sodio), grasa ni azúcar, como:

- chiles
- nopales
- zanahoria
- col
- berenjena
- coliflor
- brócoli
- jícama
- tomate
- tomatillo
- cebolla
- pimientos

► Si usa vegetales enlatados, escúrralos y enjuáguelos con agua para eliminar aproximadamente 40% del sodio.

#### Fruta

► Las mejores opciones son las frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcar agregada, como:

- aguacate
- plátano
- naranja
- toronja
- papaya
- piña o ananá
- limón verde
- mango
- guava

► Si usa fruta enlatada en sirope, escurra lo y enjuague la fruta en agua para eliminar el sirope.

#### Leche

► Las mejores opciones son la leche y el yogur sin azúcar agregada, como:

- leche descremada o con bajo contenido de grasa (1%)
- leche de soya de sabor natural
- yogur descremado de sabor natural
- yogur "light"

#### Granos y vegetales con almidón

► Las mejores opciones son los alimentos con granos integrales, menestras, raíces, tubérculos, reflejadas y lentejas, como también los vegetales con almidón grasa, azúcar ni sodio agregado.

#### Mejores opciones entre alimentos de granos integrales

► Busques cereales, panes y granos con estos granos integrales como primer ingrediente:

- harina de trigo integral
- Avena entera/harina de avena
- maíz de grano entero/harina de maíz
- palomitas de maíz
- arroz integral
- centeno de grano entero
- cebada de grano entero
- arroz salvaje
- sarraceno/harina de sarraceno
- triticale
- bulgur (trigo seco triturado)
- mijo
- quinua
- sorgo

► Escoja cereales con por lo menos 3 gramos de fibra y menos de 6 gramos de azúcar por porción.

#### Mejores opciones de legumbres y lentejas

- Frijoles, como los negros, pintos y rojos
- lentejas y arvejas secas
- frijoles refritos sin grasa y frijoles vegetarianos al horno

## Mejores opciones de vegetales con almidón

- calabaza
- chayote
- arvejas
- maíz
- yuca
- boniato, batata o camote
- plátano

## Proteína

► Las mejores opciones son las proteínas vegetales, el pescado, el pollo y las carnes magras:

- menestras y lentejas
- nueces y semillas
- pescado y mariscos
- huevos y queso
- pollo, pavo y pato sin piel
- búfalo, conejo y venado
- carne magra de res, cordero y cerdo como aguja, asado, redondo, solomillo, chuletón y lomo

## Una gran opción de proteína.

Las menestras secas, el humus, las lentejas, las nueces, los “nuggets” y las “hamburguesas” a base de soya son ejemplos de proteínas vegetales. Úselas en sus comidas en vez de carne, pollo o pescado.

## Grasas

► Las mejores opciones de “grasas buenas” son las grasas insaturadas como las omega 3, las monoinsaturadas y las poliinsaturadas:

- aguacates, aceitunas y semillas como las de linaza, calabaza o ajonjolí
- nueces como las almendras, nueces de Brasil, anacardos (*cashews*), avellanas, maní o cacahuates, piñones, pecanas, pistachos y nueces
- aceites como el de oliva, canola, maíz, linaza, cártamo, soya y girasol
- aliños y mayonesa

## Los ácidos grasos omega 3 son buenos para el corazón.

Cuando seleccione sus fuentes de grasa, considere los siguientes alimentos:

- atún blanco, caballa, halibut, arenque, salmón, sardinas y trucha
- linaza y nueces
- aceites como el de canola, soya, linaza y nogal

## Mídase

► Evite las gaseosas regulares como la Inca Kola, Jarritos, aguas frescas, bebidas deportivas, de endulzado y otras bebidas como azúcar. Opte en vez por tomar agua y bebidas sin calorías.

► Reduzca los bocadillos con muchas calorías y los postres como las papitas, galletas, pasteles y helados.

► Remplace las grasas “malas” de las carnes grasosas, los productos lácteos con toda su grasa, la manteca, mantequilla y crema agria por grasas “buenas”.

► Sírvase porciones pequeñas.

## Alimentos que me gustan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Busca recetas saludables y consejos de cocina?**

Inscríbase **GRATIS** para nuestros recursos de Internet, *Recetas para una Vida Sana*, en [diabetes.org/recipes](http://diabetes.org/recipes).

**1-800-DIABETES**  
**(1-800-342-2383)**  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)