

Los mejores alimentos para ti: **Opciones de refrigerios saludables**

Cómo elegir

Una gran parte del cuidado de la diabetes consiste en tomar decisiones sobre tus alimentos. Las mejores opciones son los alimentos ricos en fibra y nutrientes y bajos en grasas saturadas, azúcar agregada y sodio. Esta información te ayudará a elegir alimentos saludables.

Vegetales sin almidón

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

- zanahorias
- repollo
- coliflor
- brócoli
- berenjena
- nopales
- ejotes
- champiñones
- tomates
- espinacas y otras hojas verdes
- cebollas
- pimientos

If using canned veggies with
Si usas vegetales enlatados con sal añadida, enjuágalos y escúrrelos con agua para eliminar parte del sodio.

Fruta

Las mejores opciones son las frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares agregados, como:

- manzanas
- arándanos
- naranjas

- toronjas
- uvas
- duraznos
- peras

If you use canned fruit in
Si usas fruta enlatada en almíbar, escúrrela y enjuágala con agua para eliminar el jarabe adicional.

Leche

Las mejores opciones son la leche y el yogur bajos en grasa sin azúcares agregados, como:

- leche sin grasa o baja en grasa (1%)
- leche de origen vegetal sin saborizar
- yogur natural sin grasa
- yogur "light"

Granos y vegetales con almidón

Las mejores opciones son los alimentos integrales, los frijoles, las arvejas y las lentejas, y las verduras ricas en almidón sin grasas, azúcares ni sodio añadidos. Busca productos con estos granos integrales como primer ingrediente:

- Harina de trigo integral

- avena integral/harina de avena
- maíz integral/harina de maíz
- palomitas
- arroz integral
- cebada integral
- arroz silvestre
- trigo sarraceno/harina de trigo sarraceno
- bulgur (trigo partido)
- mijo
- quinoa

Las mejores opciones de legumbres y lentejas

- frijoles negros, pintos y rojos
- lentejas y arvejas secas
- frijoles refritos sin grasa

Mejores opciones de vegetales con almidón

- calabaza bellota
- calabaza moscada
- camote
- chirivía
- calabaza
- plátano
- maíz



Proteína

Las mejores opciones son los alimentos proteicos a base de plantas, mariscos, aves y carnes magras como:

- frijoles y lentejas
- nueces y semillas
- pescado y mariscos
- huevos y queso bajo en grasa
- pollo, pavo y pato sin piel
búfalo, conejo y venado
- cortes magros de res, cordero y cerdo
como la espaldilla, la rabadilla, el solo
millo, la chuleta y el lomo

Grasas

Las mejores opciones son:

- grasas insaturadas como las grasas omega-3, monoinsaturadas y poliinsaturadas
- el aguacate y las aceitunas; las semillas como la linaza, la semilla de calabaza o de sésamo y todos los frutos secos
- los aceites como el de oliva, canola, maíz, linaza, cártamo, soja y girasol
- aderezos para ensaladas a base de aceite

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

Cuando elijas tus fuentes de grasa, ten en cuenta estos alimentos:

- atún blanco, caballa, fletán, arenque, salmón, sardinas y trucha
- semillas de lino y nueces inglesas
- aceites como el de oliva, canola, soya, linaza y nuez

Tómalo con calma

> Evita las gaseosas (o refrescos) normales, el ponche de frutas, las bebidas deportivas, el té dulce y otras bebidas azucaradas. Prefiere agua y bebidas sin calorías.

> Reduce el consumo de refrigerios y postres ricos en calorías, como las papas fritas, las galletas, los pasteles y los helados.

> Reduce el consumo de carnes procesadas y grasosas, como los perros calientes (hot dogs), los fiambres y los embutidos, los productos lácteos enteros y la manteca de cerdo, la mantequilla y las salsas ricas en grasas.

> Si eliges comer estos alimentos, consume porciones pequeñas.

**¿Buscas recetas saludables y consejos sobre alimentos?
Inscríbete para ver nuestros recursos en línea GRATUITOS
en diabetesfoodhub.org.**