

# ¡Vámonos de compras!

**Cómo planificar su compra:** Tener los ingredientes **correctos** en su cocina es esencial para crear recetas deliciosas para la diabetes tipo 2 en su propia casa. Imprima esta lista de compras para seleccionar ingredientes sanos en su próxima visita al supermercado.

Seleccione una variedad de alimentos nutritivos que incluya carbohidratos, proteína y grasas buenas.

**Hable con un experto en nutrición sobre un plan de alimentación que sea adecuado para usted.**



Debido a que los carbohidratos son los nutrientes en los alimentos que mayormente afectan el azúcar en la sangre, contar carbohidratos y aprender sobre el índice glucémico (IG) de los alimentos podría ser útil para controlar el azúcar en la sangre.

## La mayoría de las frutas

Compre frutas con un índice glucémico bajo:

Albaricoque	Mango (no muy maduro)
Arándanos	Manzana
Banana (no muy madura)	Melocotón/Durazno
Ciruelas	Naranja
Frambuesas	Papaya
Fresas	Parcha/Maracuyá
Guayaba	Pera
Mamey	Toronja

## Algunas verduras

Compre verduras sin almidones:

Apio	Jalapeños
Berenjena	Jicama
Brócoli	Lechugas y espinaca
Calabacín/Calabaza	Nopal
Chayote	Pepino
Coliflor	Pimientos
Frijoles	Repollo
Garbanzos	Tomates
Hojas verdes	Tomatillos
	Zanahorias

## Grasas saludables

Aceite de oliva  
Aceitunas  
Aguacate  
Nueces/almondas/maní, etc.

## Proteína

Aves como pollo y pavo  
Carnes magras  
Huevos  
Pescado como salmón y atún  
Tofu y proteína de soya

## Productos lácteos

Leche descremada,  
1% de leche baja en grasa,  
o leche de almendras o de soya  
sin azúcar (la que prefiera)

Queso requesón o queso bajo en grasa

Yogur natural sin grasa o bajo en grasa

### Sustituciones saludables:

En lugar de usar crema o crema agria, pruebe el yogur griego sin grasa.

## Granos enteros o integrales

Amaranto  
Arroz integral  
Arroz silvestre  
Avena  
Granos integrales  
Pan integral  
Pan de arroz sin gluten  
Quinoa  
Tortillas de maíz

### Sustituciones saludables:

Pruebe hacer su arroz y frijoles con arroz integral o silvestre.

## Estos ingredientes pueden ayudarle a preparar comidas deliciosas:

### Hierbas frescas

Cilantro      Orégano  
Culantro      Perejil  
Menta          Romero

### Condimentos

Aceite de oliva      Pimienta negra  
Ajo                      Sal marina  
Cebolla                Vinagre  
Jugo de limón

### Receta básica de adobo (para sazonar su comida)

2 cucharadas de sal marina	1 <sup>1/2</sup> cucharaditas de orégano seco
1 cucharada de pimentón	1 <sup>1/2</sup> cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de pimienta negra molida	1 cucharadita de ajo en polvo
1 <sup>1/2</sup> cucharaditas de cebolla en polvo	1 cucharadita de chile en polvo

*Una pizca de cúrcuma/turmeric o de achiote para dar color*

**Cambie su forma de pensar sobre los alimentos tradicionales:** Hacer pequeños cambios en sus comidas puede tener un impacto favorable en su salud. Por ejemplo, cambie las tortillas de harina blanca por las tortillas de maíz o las tortillas de harina integral. El arroz y los frijoles pueden ser parte de su menú, pero haga un cambio saludable e intercambie el arroz blanco por arroz integral, quinoa o arroz silvestre. Los alimentos con un índice glucémico alto, como el pan blanco procesado, tienden a elevar rápidamente la glucosa en la sangre. Es importante tener en cuenta su rutina y preferencias personales al diseñar un plan de alimentación que le ayude a lograr sus objetivos de salud.



Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US20RYB00463 septiembre de 2020