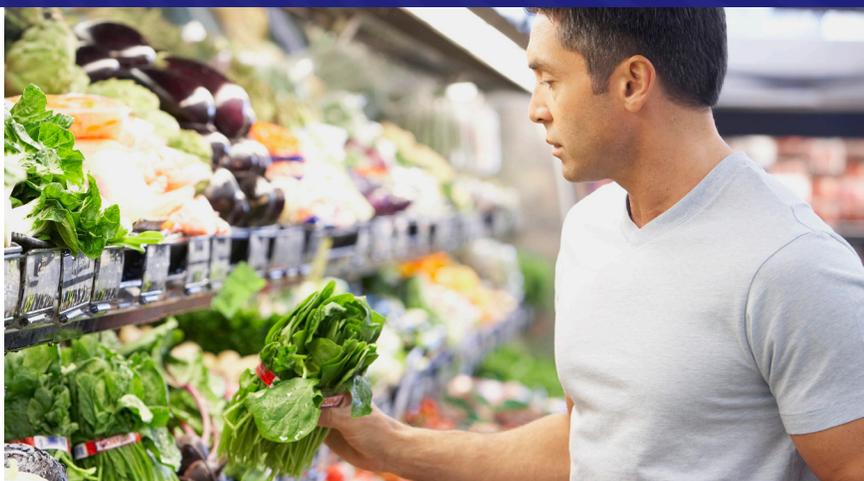


¡Vámonos de compras!

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
Quínoa
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
Culantro
Menta

Orégano
Perejil
Romero

Condimentos

Aceite de oliva
Ajo
Cebolla
Jugo de limón

Pimienta negra
Sal marina
Vinagre

Receta básica de adobo (para sazonar su comida)

2 cucharadas de sal marina	1 ^{1/2} cucharaditas de orégano seco
1 cucharada de pimentón	1 ^{1/2} cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de pimienta negra molida	1 cucharadita de ajo en polvo
1 ^{1/2} 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, quínoa 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.

© 2022 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. US22RYB00701 agosto de 2022