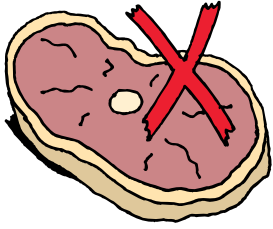


# COMA ESTO, NO AQUELLO

Los pequeños cambios en su alimentación pueden ayudarle a controlar su azúcar en la sangre, bajar de peso y sentirse mejor.

Aquí tiene una lista de alimentos que muchos de nosotros comemos. Los alimentos de la lista “Coma esto...” contienen menos azúcar, sal, grasas malas o colesterol. Elegir más alimentos de la lista “Coma esto...” cuando vaya de compras y cuando coma, le ayudará a controlar su diabetes.



## En vez de esto

## Coma esto

- |   |   |  |
|---|---|--|
| Huevos                                      | → | Claras de huevo  |
| Pan blanco                                  | → | Pan integral, de trigo o varios granos   |
| Leche entera, leche con 2% de grasa         | → | Leche descremada, leche con 1% de grasa  |
| Mantequilla, margarina, manteca             | → | Aceite vegetal, de canola o de oliva, aerosoles de aceite  |
| Queso                                       | → | Queso descremado o bajo en grasa   |
| Tortillas de harina (o fritas)              | → | Tortillas de maíz o de trigo integral  |
| Frijoles refritos                           | → | Frijoles (habichuelas) enteros, naturales  |
| Frutas enlatadas en almíbar espeso o ligero | → | Frutas frescas, congeladas o enlatadas en su jugo  |
| Vegetales enlatados                         | → | Vegetales frescos o congelados, sin salsa  |
| Galletitas, tortas, bizcochos, helados      | → | Frutas frescas, galletas graham o de animalitos, bizcocho esponjoso o “angel food” con frutas, yogur bajo en grasa |
| Comidas rápidas (hamburguesas, papitas)     | → | Las ensaladas en restaurantes de comida rápida son opciones saludables y sabrosas                                  |
| Sodas y otros refrescos con azúcar          | → | Agua, refresco de dieta, agua de seltz o gaseosa   |
| Carnes procesadas (hot dogs, Spam, salami)  | → | Pavo bajo en sal, pollo a la parrilla, carnes magras (bajas en grasa), ensalada de atún hecha en casa              |

Lea las etiquetas cuando vaya de compras. Prefiera los alimentos bajos en azúcar, sal, grasas saturadas (la grasa mala) y colesterol. Y recuerde siempre vigilar sus porciones cuando coma.



Comer es un hábito y cambiar los hábitos toma tiempo. Comience con uno o dos cambios a la vez. Luego cambie otro alimento cada semana más o menos. Comer alimentos diferentes y probar nuevas formas de cocinarlos puede ser divertido. ¡Buen provecho!