

4 Formas de hacer más fácil la compra de alimentos

Elegir alimentos saludables en el hogar y en el supermercado es una parte importante del control de los niveles de glucosa (azúcar en sangre) y puede ayudar a prevenir y manejar enfermedades cardíacas, enfermedad renal crónica (ERC) y otros problemas de salud.

Pero saber qué alimentos son la opción saludable puede ser difícil y llevar mucho tiempo, por lo que elaborar un plan de acción antes de comprar ayudará a eliminar muchas de las conjeturas.

Comience siguiendo estos cuatro pasos:

**Haga un
menú
semanal.**

1

**Prepare una
vez, coma
dos veces.**

2

**Haga sus
compras con
una lista de
compras.**

3

**Lea las
etiquetas
de los
alimentos.**

4

1

Haga un menú semanal.

Cree una lista de lo que le gustaría comer en el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios durante la próxima semana.

Revise el anuncio de su supermercado para ver si hay productos en oferta e incorpore esos alimentos a sus ideas de menú. Digamos que esta semana compra una pechuga de pollo y llévese otra gratis. Planea preparar **estofado asiático de pollo y verduras** el domingo y **pollo frito con suero de leche en freidora de aire** el jueves.



Estofado asiático de pollo y verduras

diabetesfoodhub.org/recipes/asian-chicken-and-vegetable-stew



Pollo frito con suero de leche en freidora de aire

diabetesfoodhub.org/recipes/air-fryer-buttermilk-fried-chicken



Reúna sus recetas favoritas para asegurarse de que los artículos se agreguen a su lista. La planificación del menú puede ayudarle a ahorrar tiempo durante la semana, ahorrar dinero en la tienda y evitar que se sienta abrumado cuando llegue la hora de la cena y tenga que responder la pregunta:

“**¿Qué comeremos esta noche?**”

Haga un inventario de los alimentos que ya tiene en stock mientras escribe su lista de compras. ¡“Compre” primero en su despensa para ayudar a reducir el desperdicio de alimentos!

¿No está seguro de qué quiere comer esta semana? Para obtener ideas creativas para la cena, incorpore noches temáticas como Lunes sin carne, Martes de tacos o Desayuno para la cena del miércoles.

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3
<i>Sin carne</i>	<i>Tacos</i>	<i>Desayuno para la cena</i>

¡Consulte los cientos de deliciosas recetas aptas para diabéticos que tenemos en nuestro **Centro de Alimentos para la Diabetes®** para inspirarse!

2

Prepare una vez, coma dos veces.



No necesita comer algo diferente todos los días. En lugar de ello, puede alternar entre una o dos ideas de menú de desayuno y almuerzo a lo largo de la semana. Desarrollar una forma estándar de comer (comer comidas con alimentos similares cada día) puede ayudarle a saber cómo responde su cuerpo a tipos específicos de alimentos. Esto también puede ayudar a conocer cómo responde su cuerpo a cualquier cambio realizado en su plan de tratamiento por usted y su equipo de atención médica.

Si desea agregar más variedad al desayuno y al almuerzo, puede simplemente cambiar el tipo de fruta, verdura o cereal en la comida. O intente espolvorear una especia o hierba diferente en su plato. Si lo prefiere, puede comer el mismo desayuno y/o el mismo almuerzo todos los días. Eso depende totalmente de usted.



¿Tiene prisa a la hora del desayuno?
Pruebe la receta de Avena con calabaza reposada durante la noche que puede preparar la noche anterior, para que el desayuno esté listo cuando usted lo esté.



Avena con calabaza reposada durante la noche

diabetesfoodhub.org/recipes/pumpkin-pie-overnight-oats

3

Haga sus compras con una lista de compras.

¡Sea aventurero!

Desafíese a probar un nuevo alimento fresco o una especia cada semana.

Haga su lista de compras y cúmplala. La lista de compras juega un papel importante a la hora de ahorrar tiempo al hacer las compras y de estar al tanto de los alimentos que necesita para preparar sus comidas de la semana.

Clasifique su lista según la ruta que tomará mientras esté en la tienda. Piense: **frutas y verduras; cereales; alimentos enlatados y básicos; carnes, aves y pescado; productos lácteos; y alimentos congelados.**

Lea las etiquetas de los alimentos.

Mientras toma decisiones en el estante, dé vuelta el paquete de alimentos y revise la etiqueta de información nutricional. Una buena regla general es elegir opciones que tengan al menos una buena fuente (10% del valor diario) de nutrientes positivos como proteínas y fibra, y menos del 10% del valor diario de nutrientes que quizás esté tratando de comer menos, como sodio y azúcares agregados.

Los productos frescos y las carnes a menudo se pueden encontrar a lo largo de las paredes exteriores de la tienda de comestibles, mientras que los alimentos envasados suelen hallarse en los pasillos centrales. Aunque los alimentos que consideramos tradicionalmente saludables se encuentran a lo largo de la pared exterior, se pueden encontrar opciones saludables en todo el supermercado, incluidos los pasillos centrales.

Simplemente asegúrese de revisar toda la información en la etiqueta de información nutricional para saber si un alimento envasado se ajusta a su plan de alimentación.

Consejos adicionales: De unas vueltas más por la tienda para sumar más pasos a su día como parte de su plan de actividad física. ¡Cada paso cuenta!

4

Información Nutricional

Aprox. 14 porciones por envase
Tamaño de la porción
1 rebanada (48g)

Cantidad por porción	
Calorías	100
% del valor diario*	
Grasa total 0.5g	1%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Hidratos de carbono totales 21g	7%
Fibra dietaria 4g	15%
Azúcar total 1g	
Incluye 1g de azúcares agregados	2%
Proteínas 4g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 25mg	0%
Hierro 0.7mg	4%
Potasio 60mg	0%

* El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente de una porción de alimentos a una dieta diaria. Se recomienda en general ingerir 2,000 calorías por día.