

# 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**



# 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](https://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*	
<b>Grasa total</b> 0.5g	1%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	0%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 115mg	5%
Hidratos de carbono totales <b>21g</b>	7%
Fibra dietaria 4g	15%
Azúcar total 1g	
Incluye 1g de azúcares agregados	2%
<b>Proteínas</b> 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.