

Consejos para comer sano con diabetes

Consuma menos grasas saturadas.

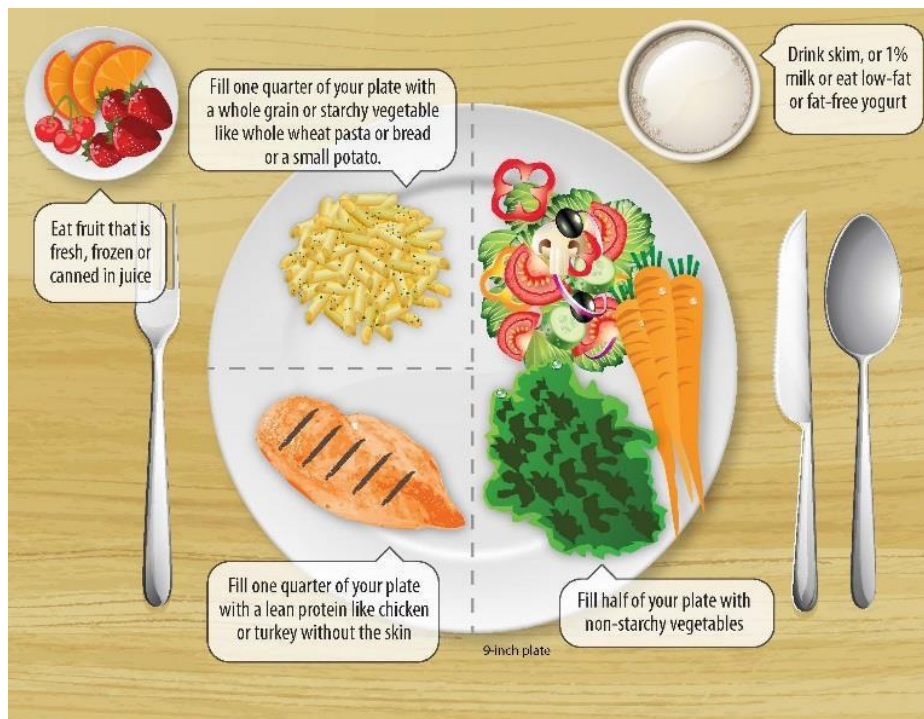
- Coma pescados y carnes al horno, a la parrilla o guisados, en lugar de fritos.
- Utilice aderezos para ensaladas, mayonesa y margarina sin grasa o bajos en grasa.
- Pruebe un alimento con menos grasa en su plato favorito; por ejemplo, prepare macarrones con queso con leche y queso descremados o bajos en grasa.

Consuma menos azúcar

- Beba agua, refrescos sin azúcar o té helado sin azúcar, en lugar de bebidas frutales, gaseosa regular o té dulce.
- Tenga agua fría en el refrigerador.
- Comparta el postre con otra persona cuando salga a comer fuera, en lugar de comerse un postre entero.

Consuma porciones saludables

- Cuando salga a comer, comparta la comida con otra persona o ponga la mitad en una caja para llevar.
- Coma lentamente y haga una pausa entre bocados.
- No se salte comidas; cuando se salta una comida, es fácil comer en exceso en la siguiente.



Una cosa que haré para comer más sano antes de mi próxima cita:

Otras notas del médico o enfermero: