

Llena tu Carrito de Compras con Frutas y Vegetales

Puede ser complicado escoger alimentos en la tienda si tienes diabetes. Especialmente si escoges carbohidratos.

No te equivocarás si llenas tu carrito con frutas y vegetales.

Tanto las frutas como los vegetales son opciones saludables de carbohidratos porque son buena fuente de vitaminas y minerales.

La mayoría de las personas no comen suficientes frutas o vegetales. De hecho, se recomienda que comas entre 2 ½ y 3 tazas de vegetales no amiláceos a diario y dependiendo de tus necesidades de carbohidratos que comas 1 ½ a 2 tazas de fruta.

Las frutas y vegetales también son una buena fuente de fibra.

El cuerpo no convierte la fibra en glucosa en la sangre, así que cuando comes grandes cantidades de fibra no elevas tu nivel de glucosa tanto como lo supondrías. Por esto debes de intercambiar carbohidratos de baja fibra por carbohidratos altos en fibra.

“Trato de comer muchos vegetales ahora - los que son menos amiláceos. Así que evito las papas. Si quiero comer una papa, como un camote, en lugar de la papa.”

“Si tengo antojo, escojo comer unas uvas o unas mandarinas Clementinas. Tal vez sean buenas para los bebés, pero son maravillosas para... Para levantarme. Una manzana, lo que se te antoje.”

Jitomates, pepinos, maíz, lechuga, espinaca, cebolla, zanahoria... vegetales.

Comer verduras es una opción saludable, acostúmbrate a comer un vegetal distinto de vez en cuando. Cambia los vegetales para una mejor variedad de nutrientes que tu cuerpo necesita para permanecer sano.

Pruebas vegetales de hoja verde como espinacas, brócoli y col rizada, los vegetales anaranjados como pimientos, zanahorias, y camotes; legumbres que incluyen frijoles negros y chícharos; vegetales amiláceos como el maíz, o camotes; y otros como coliflor, repollo y champiñones.

Recuerda que los vegetales amiláceos como el maíz, chícharos, papas y frijoles contienen más carbohidratos que los de hoja verde, como kale y brócoli.

Para las comidas trata de que la mitad de tu plato sea de vegetales no amiláceos y un cuarto de tu plato tenga vegetales amiláceos.

Fresas, kiwi, uvas, plátanos, manzanas, naranjas...frutas.

La fruta puede ser enlatada, congelada, seca o en jugo.

Y al igual que tus vegetales, trata de comer una variedad de frutas cada semana. Come de todos colores. Amarilla, verde, azul, roja y naranja.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Llena tu Carrito de Compras con Frutas y Vegetales

Cuando selecciones frutas y verduras, recuerda que contienen carbohidratos, fíjate en el tamaño de tus frescas opciones.

Una pera pequeña tiene menos carbohidratos totales que una pera grande, así que no aumentará tanto la glucosa en la sangre.

"El tamaño de la porción es lo que tienes que controlar..."

Pon especial atención al tamaño de la porción, para que sepas cuántos carbohidratos comes.

Una papa al horno es del tamaño de un ratón de computadora. Escoge solo las frambuesas que quepan en tu mano ahuecada.

Si la fruta fresca no está en estación, o es muy cara, opta por fruta y vegetales congelados. La mayoría tienen los mismos nutrientes y duran más tiempo. Evita fruta empacada con azúcar o vegetales cubiertos con salsa cremosa o de queso.

Para obtener las frutas y vegetales que necesitas a diario, trata de picarlas con anticipación y botanea con esto durante el día.

Come una ensalada con la comida. O elige fruta enlatada. Recuerda de tener cuidado con los jugos y fruta empacada en almíbar. Tal vez hayan agregado más azúcar de lo que necesitas. Si tienes duda, la mejor opción es la fruta fresca.

La próxima vez que estés en el supermercado o preparando una colación no te olvides de incluir frutas y vegetales. Son opciones saludables de carbohidratos si tratas de manejar tu diabetes. Y encontraras una gran variedad para llenar tu carrito y tu plato. Aunque la diabetes es algo complejo, se puede manejar cuando cuentas con la información y apoyo correctos.

Los educadores de diabetes están entrenados para ser expertos en el tema de diabetes y pueden ayudarte a aprender como progresar con diabetes. Te lo mereces.

Pídele a tu profesional médico una referencia hoy. O busca en www.DiabetesEducator.org/find.