

# Preparación Saludable de Alimentos Cuando Tienes Diabetes

Todos se pueden beneficiar de una preparación saludable de alimentos, tengas o no diabetes.

*“Yo siempre he disfrutado cocinar, pero ahora es algo distinto, cuando analizas los carbohidratos y el sodio, buscas más en los valores nutritivos.”*

Cuando estas en la cocina, prepara las comidas eliminando primero el exceso de grasa antes de cocinarlas, incluyendo la piel del pollo.

Si normalmente frías la comida, prueba asarla, prepararla al vapor, a la parrilla u hornearla. Esto reduce la grasa, lo que es bueno para tu diabetes y el control de peso.

*“Algunas maneras saludables de preparar los alimentos son lo que mantienen la frescura y el sabor del alimento, y esto es al vapor, hornear, asar, aun saltear en un sartén, dependiendo de lo que sea.”*

Si tu horario dificulta que cocines todos los días, trata de preparar comidas saludables por adelantado y congélaslas para facilitar recalentarlas más tarde.

Si tienes una opción saludable a la mano, evitarás escoger alimentos procesados no saludables, o la comida rápida.

*“Estaba hablando con mis tías sobre alimentos y los distintos libros y cosas que te ayudan y nos encanta, nos juntamos y planeamos comidas y colaciones, probamos esto y eso.”*

Prueba lo mismo para colación. Corta vegetales frescos o fruta por adelantado para que estén listos.

*“Ahora las bolsitas de plástico son mis amigas porque pongo mi porción ahí, les cabe bastante, y usando la bolsita chica de colación, sé que estoy limitando mis colaciones.”*

Y tal vez seas un buen cocinero, o que te guste la cocina, pero todos podemos preparar alimentos sanos.

Habla con tu profesional médico sobre otros consejos para preparar tus alimentos en casa.

La próxima vez que cocines piensa en maneras saludables de preparar tu comida porque pequeños cambios pueden ayudar de gran manera a controlar tu nivel de glucosa y tu salud.

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](http://www.DiabetesEducator.org/find)