

Qué pedir en un restaurante si tiene diabetes

Comer bien es una parte importante de mantener el nivel de azúcar en la sangre en los niveles deseables. Usted solo necesita hacer elecciones saludables.



Consejos para comidas en restaurantes

Si come fuera de su casa, pruebe estas sugerencias:

- Intente programar su comida fuera de casa para que sea en el mismo horario en que come habitualmente. De ser posible, haga una reserva para no tener que esperar para comer. Si no puede, intente llegar en un momento en el que no haya tanta gente para reducir su tiempo de espera. Coma una fruta pequeña o un carbohidrato con almidón a la hora en que come normalmente si su comida se va a demorar más de lo habitual.
- Si nunca fue a ese restaurante, llame antes de ir para ver si pueden preparar una comida que se adapte a su plan. También puede buscar el restaurante en Internet y ver el menú antes de ir. Planifique con anticipación para no tener que leer el menú cuando haga su pedido.
- Lleve algunas galletas en caso de que tenga que esperar un tiempo considerable en el restaurante.
- Pregunte cómo preparan los alimentos antes de hacer su pedido.
- No tome alcohol antes de su comida.
- Escoja alimentos asados, al vapor, a la parrilla o al horno en lugar de alimentos fritos, salteados o empanados.
- Pida que le traigan aparte las salsas y los aderezos.
- Cambie las guarniciones poco saludables, como papas fritas, por opciones saludables, como tomates en rodajas o requesón.
- Coma una cantidad que se adapte a su plan de comidas. Recuerde: Puede llevarse a su casa lo que sobre.

-
- Reserve los postres para momentos especiales. Y, cuando lo haga, escoja un postre pequeño o compártalo con un amigo o familiar.
 - Si usa insulina y comerá en un horario diferente al habitual, consulte al proveedor de atención médica si debe modificar su medicamento y, en caso de tener que hacerlo, de qué manera.

Escoja opciones saludables

Comida rápida

- Ensalada de verduras con aderezo "light" aparte
- Papa al horno con verduras o hierbas
- Sándwich de pollo asado, al horno o a la parrilla
- Sándwich de rebanadas de pavo o de rosbif magro

Comida mexicana

- Enchilada de pollo sin queso ni crema agria
- Burrito chico con frijoles enteros y pollo
- Frijoles enteros (que no sean refritos) y arroz
- Fajitas de pollo o de pescado

Restaurante de carnes

- Carne magra de res asada o a la parrilla
- Papa al horno con verduras o hierbas
- Pollo asado o al horno. No coma la piel.
- Verduras al vapor

Comida asiática

- Dumplings o potstickers (bolas de masa) al vapor
- Carnes o pescados al horno, a la parrilla o al vapor
- Sushi o sashimi
- Arroz al vapor o fideos hervidos. Una porción equivale a 1/3 de taza.