

# Selección de Alimentos más Saludables de Distintas Cocinas

## Cuando Tienes Diabetes

Un buen manejo de la diabetes significa elegir opciones más saludables de alimentos. Pero no significa que siempre tengas que ir a los mismos restaurantes y aburrirte solo porque eliges comida saludable.

Piensa en las opciones que tienes para ordenar. Aquí tienes unos ejemplos.

*"Si comes en un restaurante, una cosa que te ayuda es elegir una opción de primer plato que te va a llenar más, por ejemplo, un coctel de camarones, una ensalada o algo parecido."*

Cuando vas a un restaurante italiano, busca en el menú platillos preparados con salsa de jitomate, en lugar de salsa cremosa.

Para carbohidratos saludables en tus elecciones, pide pasta integral. Y come bastante ensalada antes del plato fuerte, para que puedas llevarte la mitad a casa para comer mañana.

*"Para el plato fuerte, especialmente si es un restaurante donde sirven pasta, o muchos amiláceos, es bueno pensar por anticipado y pedirles que te sirvan solo la mitad para poder llevarte la otra mitad a casa."*

Si prefieres un restaurante mexicano, también tienes opciones.

Elije frijoles negros preparados en agua en lugar de frijoles refritos. Pide una tortilla horneada en lugar de frita.

Pide los condimentos de queso y crema por separado. Agrega guacamole a tu comida, solo en porciones limitadas.

Recuerda que es alto en grasa, y aunque es grasa buena, es alto en calorías. Puedes escoger arroz integral en lugar de arroz blanco.

¿Qué tal la comida China para llevar? Empieza con una sopa a base de caldo. Que te preparen los vegetales al vapor. Muchos restaurantes chinos tienen buenas selecciones que incluyen tofu y nueces; dos opciones más saludables.

Elije arroz al vapor, en lugar de platillos con arroz frito, pero ten cuidado con el tamaño de la porción.

La comida China, como otras opciones en restaurantes, pueden ser altos en sodio, o sal, en particular así que, si estás cuidando tu presión, pon atención a ésto cuando decidas.

Si tu preferencia es la pizza, ten cuidado con lo que le ponen. Llenarla de vegetales en lugar de carne grasosa como pepperoni o salchicha, va a reducir la grasa y aumentar los nutrientes. Ordena la mitad del queso, con queso vegano o tal vez sin queso.

Algunas pizzerías la ofrecen integral, así que pregunta cuáles opciones más saludables tienen. Debes limitarte a 1 o 2 rebanadas. Y no comas guarniciones - a menos que sea una ensalada.

Ya sea que elijas salir a comer o pedir comida a domicilio, los pedidos en restaurantes de distintas cocinas no significan que tienes que alejarte de tu estilo de vida saludable.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Selección de Alimentos más Saludables de Distintas Cocinas Cuando Tienes Diabetes

Solo toma un momento para pensar en opciones que puedes elegir para un buen manejo de la diabetes. Y después elige saludable.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

