

Cómo Elegir Alimentos Saludables sin una Etiqueta Nutricional Cuando Tienes Diabetes

Cuando tienes diabetes, es esencial comprar alimentos sanos para mantener tu glucosa a nivel saludable. La etiqueta nutricional es una herramienta útil que te ayuda a escoger.

Puede ser un poco abrumador salir de compras. Una habilidad importante es saber cómo elegir opciones saludables en la tienda, si las escoges sin una etiqueta.

Cuando no cuentas con una etiqueta disponible o preparas alimentos que no tienen etiqueta, trata de seleccionar alimentos bajos en grasa y carbohidratos, y la porción correcta para ti.

Por ejemplo, cuando escojas carne, recuerda que puede ser muy magra, que contenga algo de grasa o sea alta en grasa.

Compara los valores nutricionales de 3 onzas de carne molida de res y 3 onzas de carne molida de pavo. Si la escoges magra o con poca grasa, la mayoría de veces reducirás la cantidad de grasa que comes.

Cuando elijas alimentos que no tengan etiqueta, recuerda el tamaño de tus opciones.

Si tienes tentación de escoger un gran corte de carne, recuerda que una porción saludable es de 3 a 4 onzas.

Una porción de carne cocida es más o menos del tamaño de tu mano o de un juego de barajas.

Los carbohidratos como fruta fresca y vegetales no tienen normalmente una etiqueta. Debes buscar opciones más pequeñas no amiláceas, como kale, ejotes y calabacita.

Una pera pequeña tiene menos carbohidratos totales que una pera grande, así que no va a elevar tanto tu nivel de glucosa.

Aprende a calcular de vista las frutas y vegetales para mantener tu porción saludable. Una porción de vegetales no amiláceos es más o menos el tamaño de tu puño. Y una porción de amiláceos o fruta es más o menos la mitad del puño o lo que cabría en la mano ahuecada.

Varias apps y sitios web son útiles para hacer elecciones saludables en el supermercado o al hacer la lista de alimentos en casa.

Por ejemplo, CalorieKing o MyFitnessPal se pueden usar para encontrar los valores nutritivos de alimentos que compres. Consulta a tu equipo de cuidado de la diabetes sobre el uso de una app para ayudarte a ir de compras.

Una vez que te acostumbres a escoger alimentos sin etiqueta nutricional, se volverá un hábito. Recuerda elegir alimentos bajos en grasa, carbohidratos y porciones saludables para ti. Podrás estar seguro que te estás satisfaciendo con alimentos nutritivos y deliciosos al mismo tiempo que estás manejando sanamente tu diabetes.