

Compra de alimentos para las personas con diabetes



Es posible alimentarse bien con diabetes con cualquier presupuesto. La elección de los alimentos puede ayudar a mantener sus niveles de glucosa en sangre dentro de los márgenes previstos, disminuir el hambre, aumentar la energía y reducir el riesgo de padecer futuros problemas de salud. El conocimiento es poder a la hora de elegir los alimentos adecuados.



¡VAMOS A COMPRAR ALIMENTOS!

No importa dónde compre, hay opciones que pueden marcar la diferencia.

- ✓ **Concéntrese en elegir frutas, verduras, proteínas y lácteos frescos.**
Estas opciones aportan los nutrientes que necesita para mantener sus niveles de energía y gozar de buena salud. Las frutas o verduras de temporada, congeladas o enlatadas son buenas opciones y pueden costar menos.
- ✓ **Consiga saciarse durante más tiempo con alimentos integrales.**
Los alimentos integrales incluyen alimentos, como por ejemplo el pan de trigo integral, las tortillas de maíz, la pasta integral, la cebada, la avena y el arroz integral. Revise la etiqueta de información nutricional y los ingredientes para asegurarse de que un alimento integral figure en primer lugar. La palabra “fortificado” como primer ingrediente es una señal de que no se trata de un alimento integral.
- ✓ **Tenga su lista preparada antes de ingresar a la tienda.**
Planificar antes de salir facilita que se concentre en sus objetivos de salud y en su presupuesto. Organice la lista por secciones de la tienda o grupos de alimentos para asegurarse de que prioriza los alimentos saludables.
- ✓ **¡No vaya a comprar alimentos cuando tenga hambre!**
Cuando tiene hambre y se enfrenta a varias opciones, es mucho más difícil tomar decisiones saludables.

APROVECHE AL MÁXIMO SU PRESUPUESTO PARA ALIMENTOS

- 1 Planifique las comidas con antelación y tenga en cuenta los cupones** y los artículos de oferta que abaratan los costos de los ingredientes.
- 2 Elabore una lista y atégase a ella.**
- 3 Inscríbese en las tarjetas de descuento** que ofrecen las tiendas.
- 4 Considere las marcas de la tienda** que tienen menores costos.
- 5 Compre al por mayor** los artículos que usa con frecuencia y que tienen un largo tiempo de caducidad.
- 6 Aproveche las rebajas BOGO** (compre un producto y llévase otro gratis).
- 7 Cuando planifique las comidas, disminuya el tiempo empleando ingredientes para varias comidas**, como por ejemplo hornear un pollo entero para una comida y usar el pollo sobrante para preparar tacos de pollo o ensalada de pollo otro día o más.

¿NECESITA AYUDA? Si con frecuencia le preocupa que los alimentos se acaben antes de que consiga dinero para comprar más, o que los alimentos que compra no duren y no tenga dinero para comprar más, hable con su especialista en educación y atención de la diabetes, nutricionista certificado o proveedor de atención médica. Ellos pueden contactarle con los recursos que pueden ayudarlo. Encuentre un especialista en educación y atención de la diabetes cerca de usted en DiabetesEducator.org/Find.

Contenido proporcionado por Heather Beaudry, RN, CDCES

Derechos de autor © 2021 Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes. Todos los derechos reservados
Queda estrictamente prohibida la reproducción o reedición sin autorización previa por escrito.