













VENCE la diabetes con una dieta saludable

Si sigues al menos *uno* de los siguientes pasos puedes realizar una verdadera diferencia.

 Si tiendes a ...	 Podrías ...
 Comer demasiado	 Comer porciones más pequeñas – ¡más no significa mejor! Revisa siempre las etiquetas de los alimentos. Con frecuencia un paquete contiene más de una porción. ¡Consumirás demasiadas calorías si comes todo el contenido!
 Beber sodas y otras bebidas con azúcar	 Beber agua o bebidas dietéticas, agua mineral o leche de 1%.
 Comer muy pocas frutas y verduras	 Comer una fruta o una verdura en cada comida. También son buenas como bocadillos. Intenta con una fruta o una verdura diferente cada vez que vayas de compras. Lo mejor es cuando son frescas, pero congeladas también son buenas.
 Comer alimentos de preparación rápida a menudo	 Comer menos alimentos de preparación rápida – no más de una vez por semana. Evita las porciones grandes o “supergrandes” y escoge alimentos más saludables, como ensaladas con aderezo bajo en grasa.
 Comer fuera con frecuencia	 Preparar más comidas en casa. Cocinar juntos puede ser divertido. Cuando salgan a comer, compartan una sola comida o dejen la mitad para llevar a casa.
 Comer bocadillos o comida no saludables (como papas chips, caramelos y bizcochitos)	 Comer bocadillos más saludables: Pretzels, palomitas de maíz bajas en grasa, zanahorias pequeñas, palillos de apio, uvas, tajadas de manzana, fresas, frutas secas o yogurt congelado bajo en grasa.
 Comer productos lácteos con mucha grasa (como leche entera y helados)	 Cambiarlos por leche de 1% o leche sin grasa, yogurt, queso y yogurt congelado. Tienen el mismo buen sabor, sin toda la grasa y las calorías.
 Comprar carne roja con frecuencia	 Probar pescado, pollo o pavo. Prepara los alimentos a la parrilla, a la plancha o al vapor en lugar de freírlos.
 Alimentarte con grasas y aceites que no son saludables (como manteca de cerdo o vegetal, mantequilla y margarina)	 Cambiarlos por aceites más saludables como de canola o de oliva. Busca aceites, margarinas de untar y productos cuyas etiquetas digan “0 gramos de grasas <i>trans</i>” [trans fat free].
 No desayunar a menudo	 Decidirte a desayunar de manera saludable todos los días. Prueba cereal con fruta y leche de 1%, avena con uvas pasas, tostada de trigo entero con mantequilla de maní y una banana, huevos sin yema en tortilla con verduras y queso bajo en grasa, o yogurt con fruta y granola baja en grasa.

HPD1X25-61-04.06 (Spanish)