



Planear y Comprar los Alimentos para la Diabetes

El planear los alimentos le puede ahorrar tiempo y dinero. Sin planear, es más probable que compre comidas listas para servirse o de restaurantes que contienen mucha grasa, azúcar y sal.

Cómo Empezar

Planee el menú con los alimentos que ya tiene en casa. Si sus recetas favoritas no son muy nutritivas, cámbielas para reducir la grasa, la sal y el azúcar. Pruebe una receta nueva cada semana. Busque recetas sencillas con pocos ingredientes.

Examine cómo se miran las comidas. Seleccione comidas que son de diferentes colores, texturas, sabores, tamaños y temperaturas. Si sirve una comida que es de un sólo color o textura, la comida será menos apetitosa.

Busque ventas especiales del supermercado en el periódico. Compre lo que hay disponible por la temporada para ahorrar dinero. Use cupones solamente si son para productos que suele comprar o que se pueden comer con su plan de alimentación. Muchas veces los cupones son para marcas nacionales que son más costosas; un producto con marca local o fresco puede ser una compra mejor.



Haga una lista de compras para controlar las compras de impulso. Se dedicará mejor a su presupuesto y no se olvidará de los ingredientes que necesita comprar. Si usa cupones, escriba la lista en un sobre con los cupones adentro. Sólo compre las cosas escritas en su lista a menos que encuentre una oferta especial.

Haga sus compras una vez por semana y cuando no tenga hambre. Cuanto más vaya a la tienda, más comida va a comprar. Vaya de compras sin la familia si le presiona comprar comidas que no necesita. No vaya de compras los sábados cuando se ofrecen probar todas las muestras gratuitas de comida.

Vaya a las tiendas que conoce. Agrupe los alimentos en la lista de compras según las secciones de la tienda. Le ayudará a comprar más rápidamente. Entre más tiempo que pase en la tienda, más comprará.

Planee las comidas para toda la familia. El plan de alimentación diabético debe ser el plan que todos siguen; es balanceado y nutritivo. Hay poca necesidad para

alimentos especiales. Las únicas comidas extras que pueda comprar son bebidas sin azúcar, azúcares artificiales, y margarina y aderezos bajos en grasa.

El Valor de las Etiquetas de Alimentación

Lea las etiquetas de las comidas que usa regularmente en casa. Si no son adecuadas para sus metas de alimentación, busque mejores selecciones. No hay que leer todas las etiquetas de una vez. Enfóquese en una o dos comidas cada semana, y en poco tiempo, tendrá una dieta completamente nueva.



Muchas personas leen la etiqueta para informarse de los nutrientes que son importantes para ellos. Si tiene diabetes, la grasa y carbohidrato total pueden ser lo más importante. Si tiene presión arterial alta, puede ser necesario considerar la cantidad del sodio. Si se está esforzando bajar de peso, contar las calorías es importante.

El Valor Diario (Daily Value o % DV en inglés) en la etiqueta puede informarle cómo cada alimento encaja en la dieta total. Si el Valor Diario es menos de 5%, el alimento es una fuente pobre de ese nutriente. Si es 10% a 19%, es una buena fuente del nutriente. Si es 20% o más, es una excelente fuente del nutriente. Con algunos nutrientes como el sodio y el colesterol, trate de mantener su cantidad total por debajo del Valor Diario, si es posible. Para otros nutrientes como el calcio, tome por lo menos el Valor Diario o más.

Al principio, el planear comidas diabéticas tomará más tiempo, y su dietista y agente de Extensión le puede ayudar. Con la práctica, le será más fácil, y dentro de poco, su salud y su presupuesto mejorarán.

Dejarle Algo en Qué Pensar

1. ¿Puedo planear el menú y la lista de compras para una semana?
2. ¿Puedo leer las etiquetas de dos alimentos en casa para hacer mejores selecciones en la tienda?
 - a. _____
 - b. _____

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E 11-13a-SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados