

## Navegando la Tienda de Comestibles

**A**l recibir un diagnóstico médico de diabetes, muchas personas temen tener que dejar de comer sus comidas favoritas. Sin embargo, las nuevas pautas de alimentación para la diabetes demuestran que ninguna comida es prohibida y que tampoco hay que sacrificar el buen sabor de la comida para poder manejar efectivamente su condición.

Para controlar la diabetes, hay que vigilar más allá de el consumo de azúcares y dulces. Expertos nutricionistas recomiendan el consumo moderado de una variedad de alimentos además de controlar la cantidad de grasas de los mismos. Las frutas, los vegetales (verduras) y granos, particularmente los granos integrales, deben ser consumidos frecuentemente. Finalmente, mantener un régimen de ejercicios físicos es indispensable para el manejo efectivo de la diabetes. Cuando se tiene diabetes los consejos sobre cómo comer bien son fáciles de leer, pero pueden ser difíciles de implementar. Estar bajo la supervisión de un dietista /nutricionista acreditado o un educador de diabetes certificado debe ser su primer paso para establecer un plan de alimentación adecuado para usted. Al ir de compras, fíjese en los alimentos que concuerdan con su programa de alimentación y que le provean la nutrición y el sabor que usted requiera. Los siguientes consejitos le ayudaran a orientarse cuando vaya a comprar sus alimentos:

### Frutas y Vegetales (Verduras)

- ◆ Ya sean frescas, congeladas o enlatadas, las frutas y los vegetales (verduras) son magníficas selecciones para llenar su cochecito de compras.
- ◆ Escoja por color. El color nos indica el nivel de riqueza nutritiva. Por ejemplo, las lechugas frondosas y verde oscuras, las fresas rojas carmesí o los melones anaranjados intensos todos tienen un alto contenido de vitaminas y nutrientes.



*Burbujeante ponche de limonada, uva y bayas*

### Arroz , Cereales y Panes

- ◆ Busque la frase rich in whole grain (rico en grano integral) en las etiquetas de los alimentos. Elija arroz integral, tal como el arroz integral instantáneo
- ◆ MINUTE Brown Rice. Empiece su día con cereales de grano integral como el cereal de trigo desmenuzado POST Shredded Wheat. Prepare sándwiches con pan integral.

### Postres y Bocaditos

Opte por los postres y bocaditos que ya vienen preparados y divididos en porciones para ayudarle a controlar la cantidad que coma. Puede escoger los bocaditos de pudín sin grasa JELL-O Fat Free Pudding Snacks. Compre postres

y antojitos sin azúcar como las galletas sin azúcar Sugar Free SNACKWELLS Cookies.

- ◆ Los toquecitos creativos pueden convertir un postre común o una taza de frutas en algo muy especial. Puede adornar su postre o frutas con crema batida baja en calorías COOL WHIP LITE o crema batida descremada COOL WHIP FREE.

### Leche / Lácteos

- ◆ Busque la leche descremada o baja en grasa (con 1% de grasa) para reducir la cantidad de grasa en su dieta. Si acostumbra tomar leche entera o baja en grasa (con 2% de grasa) sustitúyala gradualmente por una con un contenido más bajo de grasa.
- ◆ Escoja yogur sin grasa como BREYERS Light y queso requesón sin grasa o bajo en grasa como el
- ◆ BREAKSTONE'S Reduced Fat Cottage Cheese Doubles. Las tacitas individuales de yogur o queso requesón son unos excelentes bocaditos ricos en proteína.



# Navegando la Tienda de Comestibles

## Carnes , Pastas y Acompañamientos

- ◆ Hornee o ase a la parrilla, las carnes y las aves en vez de freírlas. Utilice cortes más magros de carne y elimine toda la grasa visible de las carnes o retire el pellejo de las aves antes de empezar a cocinar.
- ◆ Escoja un día a la semana para preparar una cena vegetariana. Pruebe una hamburguesa BOCA Burger o trocitos con sabor a pollo BOCA Chik'n Nuggets.
- ◆ Use aderezos para ensaladas bajos en grasa o sin grasa en sus ensaladas o como un sabroso condimento para vegetales (verduras) cocidos.
- ◆ Cuando prepare su plato de macarrones con queso, revuélvalo con una o dos tazas de vegetales (verduras) mixtos. Busque variedades de macarrones con queso bajas en grasa o siga las instrucciones de preparación con menos grasa indicadas en el paquete.

## Bebidas

- ◆ No permita que se le cuelen calorías ni carbohidratos demás con el consumo de bebidas. Escoja bebidas sin azúcar y bajas en calorías como el agua de Seltz de distintos sabores y/o refrescos sin azúcar como CRYSTAL LIGHT.

### Burbujeante ponche de limonada, uva y bayas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos más la refrigeración

1 sobre de mezcla para bebidas sin azúcar y baja en calorías con sabor a limonada KOOL-AID Sugar Free Lemonade Flavor Low Calorie Soft Drink Mix

1 botella (48 onzas) de cóctel de jugo de arándano agrio y uva, reducido en calorías

1 botella (1 litro) de agua de Seltz, fría

1 naranja sin semillas, cortada en rebanadas divididas en cuatro partes

**PON** la mezcla para bebidas en una jarra grande de vidrio o de plástico. Agrega el jugo de arándano agrio y uva; revuelve hasta que la mezcla se disuelva. Refrigera hasta que lo vayas a servir.

**VIERTE** en una ponchera grande al momento de servir. Agrega el agua de Seltz y las rebanadas de naranja. Sirve sobre cubitos de hielo o hielo picado. Rinde 2-1/2 cuartillos.

Alternativa: Sustituye el jugo de arándano agrio y uva por jugo de arándano agrio y frambuesa.

**Beneficio nutritivo:** Esta refrescante bebida baja en calorías y en sodio, tampoco contiene grasa. Además, es una excelente fuente de vitamina C.

Nutrición Por Porción: 35 calorías, 0g grasa total, 0g grasa saturada, 0mg colesterol, 50mg sodio, 7g carbohidrato, 0g fibra dietética, 7g azúcares, menos de 1g proteína, 0%VD vitamina A, 90%VD vitamina C, 2%VD calcio, 0%VD hierro.  
Intercambio: 1/2 Carbohidrato

### Sabrosa pasta con camarones baja en grasa

**Tiempo de preparación:** 10 minutos  
**Tiempo de cocción:** 15 minutos

1 libra de camarones grandes, limpios

3/4 taza de aderezo reducido en grasa KRAFT LIGHT DONE RIGHT! House Italian Reduced Fat Dressing, (cantidad dividida)

2 tazas de hongos (champiñones) frescos, fileteados

1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

1 pimiento (pimentón) rojo grande, picado

1 cucharada de perejil fresco, picado

1 paquete (8 onzas) de pasta, cocida y escurrida, según las instrucciones del paquete

1/4 taza de queso rallado KRAFT 100% Grated Parmesan Cheese

**MIX** cream cheese with electric mixer on medium speed until creamy. Add seasoning mix; beat until well blended. Spread onto bottom of 9-inch pie plate or quiche dish.

**LAYER** remaining ingredients over cream cheese mixture; cover. Refrigerate several hours or until chilled.

**SERVE** with cut-up fresh vegetables or low fat tortilla chips. Makes 38 (2-Tbsp.) servings.

**Beneficio nutritivo:** Esta entrada italiana además de ser baja en grasa es una buena fuente de vitaminas A y C, que provienen de los pimientos.

Nutrición Por Porción: 310 calorías, 8g grasa total, 1.5g grasa saturada, 155mg colesterol, 480mg sodio, 34g carbohidrato, 2g fibra dietética, 5g azúcares, 24g proteína, 35%VD vitamina A, 45%VD vitamina C, 10%VD calcio, 25%VD hierro. Intercambio: 2 Almidón, 1 Vegetal (Verdura), 2 Carne (Extra Magra), 1 Grasa

### Bocadillos de pollo y cítricos

**Tiempo de preparación:** 10 minutos más la refrigeración

1/2 taza de pollo cocido y finamente picado

1/2 taza de gajos de naranja mandarina enlatada, escurrida

1/4 taza de uvas pasas

2 cucharadas de láminas de almendras PLANTERS Sliced Almonds

2 cucharadas de mayonesa reducida en grasa y calorías KRAFT Mayo Light Mayonnaise

48 galletas reducidas en grasa TRISCUIT Reduced Fat Crackers

**MEZCLA** el pollo, las naranjas, las pasas y la mayonesa; tapa.

**REFRIGERA** por lo menos 1 hora para que los sabores se combinen.

**CUBRE** cada galleta con 1 cucharadita de la mezcla con pollo. Sirve inmediatamente.

Rinde 16 porciones, de 3 galletas cubiertas cada una.

Toquecito adicional: Adorna con perejil fresco, picado.

Para preparar con anterioridad: La mezcla de pollo se puede preparar el día anterior y guardarse en el refrigerador hasta que lo vayas a usar.

**Beneficio nutritivo:** ¡Sirve este sabroso aperitivo en tu próxima reunión para ayudar a que tus amistades y familia coman correctamente!

Nutrición Por Porción: 80 calorías, 2.5g grasa total, 0g grasa saturada, menos de 5mg colesterol, 85mg sodio, 12g carbohidrato, 2g fibra dietética, menos de 1g azúcares, 3g proteína, 0%VD vitamina A, 4%VD vitamina C, 0%VD calcio, 4%VD hierro.  
Intercambio: 1 Almidón

