

Recorrido para comprar alimentos

April va al mercado a comprar algunas cosas para ella y su familia. Su lista de compras de comestibles incluye leche, ensalada, pan y carne. Está lista para irse de la tienda y ve un estante junto a la caja que tiene mantecadas y pasteles. April cree que se ven tan deliciosos que añade algunos a su carrito de compras antes de irse.

Los mercados de alimentos tientan a los clientes a comprar más. No te sorprendas de ver las góndolas repletas de comida chatarra como papitas, pasteles y galletas dulces en el mostrador de salida.

Compra inteligentemente

- ▶ Nunca vayas al mercado de alimentos con el estómago vacío. Puedes sentirte más tentado a comprar comida chatarra con muchas calorías.
- ▶ ¡Detén la locura! ¡Busca lo bueno primero! Haz tu primer viaje por los corredores externos del mercado. Estos corredores tienen alimentos saludables como PRODUCTOS AGRÍCOLAS, LECHE y CARNE.
- ▶ ¡No te tientes! Puedes encontrar meriendas chatarra justo al lado de las secciones donde venden pan y cereales.
- ▶ Los alimentos preelaborados son populares, como las comidas preparadas en cajas o latas. ¡Son fáciles y saben bien! ¿Pero son saludables? Realmente no. Lee la etiqueta del alimento para asegurarte de que sea una opción saludable.
- ▶ Trata de llenar tu carrito con cosas saludables como verduras frescas, frutas, pan, cereales y cortes magros de carne.

No es divertido cuando no te llevas algunas deliciosas meriendas. Trata de elegir las a lo último y toma únicamente una cantidad muy pequeña para compartir con toda la familia.

¡Ay caramba! ¡El mercado de alimentos realmente puede engañarte!





Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Recorrido para comprar alimentos

¿Cómo haces que los alimentos preelaborados sean saludables?

- ▶ Asar a la parrilla es rápido y fácil. Asa pechuga de pollo, carne vacuna molida extra magra o pechuga de pavo molida. Asa también algunas verduras a la parrilla.
- ▶ Prepara un emparedado rápido con queso bajo en grasa y pechuga de pavo o rosbif magro (total de 3 rebanadas de carne o queso).
- ▶ Los macarrones con queso son siempre una opción fácil. Prepáralos con queso bajo en grasa.
- ▶ Prueba un perro caliente tipo lite en pan con una ensalada.
- ▶ Compra ensaladas envasadas listas para comer, o una bolsa de espinacas pequeñas para añadir a la ensalada con aderezo para ensaladas tipo lite.
- ▶ Prueba una cena congelada baja en grasa (lee la etiqueta del alimento para ver si es saludable).
- ▶ Come lechuga y verduras con atún enlatado (envasado en agua).
- ▶ Resérvate un día especial para preparar de antemano algunas comidas cocinadas. Conserva éstas en el refrigerador o en el congelador para usar como sobrantes durante la semana.
- ▶ Prueba requesón descremado o 1% y frutas con galletas.
- ▶ Prueba yogur tipo lite o "sin grasa" con una ensalada y un panecillo pequeño.
- ▶ Incluye verduras (tus favoritas) en tu carne o frijoles (frijoles negros enlatados, frijoles refritos sin grasa) en una tortilla para tacos.
- ▶ Calienta las verduras congeladas y añádelas a tu comida.
- ▶ Mezcla frijoles (frijoles negros), 1/2 taza de arroz cocido y verduras con salsa en una tortilla o en pan árabe.
- ▶ Platos con huevo rápidos y saludables:
 - ▶ Emparedado de huevo hervido (únicamente una yema de huevo) con mayonesa tipo lite
 - ▶ Omelet de clara de huevo con verduras y queso tipo lite (quita la yema del huevo o usa EggBeaters)
 - ▶ Huevos mexicanos: Usa aerosol sin grasas tipo Pam para freír huevos y añade frijoles refritos sin grasa con queso tipo lite y salsa a la tortilla

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

- 1) Observa el tamaño la porción. Esto te indicará cuánto debes comer.
- 2) Observa las calorías. Trata de no comer más de 150 a 200 calorías en una merienda. Trata de no comer más de 400 calorías en una comida completa.
- 3) Observa los gramos de "Carbohidratos totales". Eso te indicará cuánta cantidad de azúcar en total estás ingiriendo por cada porción. De modo que ni siquiera tienes que mirar donde dice "Azúcar" en la etiqueta. Trata de elegir alimentos que contengan hasta 25 gramos o menos de carbohidratos totales.
- 4) Observa las "Grasas totales". Esto te indicará si el alimento es saludable o bajo en grasa. Trata de elegir alimentos que tengan 0-3 gramos de grasas en total por cada porción de 100 calorías.

***O trata una forma fácil. Observa el "% Valor Diario" de grasas totales. Trata de encontrar alimentos que contengan de 5 a 8% del valor diario.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 8 galletas dulces
Cantidad de porciones por envase 12

Cantidad por porción	
Calorías 80	
Calorías de grasas 15	
	% Valor Diario*
Grasas totales 2g	3%
Grasas saturadas 1g	5%
Grasas poliinsaturadas 0g	
Grasas monosaturadas 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 50mg	2%
Carbohidratos totales 15g	5%
Fibra dietética menos de 1g	4%
Azúcar 18g	
Proteínas 1g	

Lista de compras rápidas

- ▶ Tus verduras favoritas (congeladas, frescas)
- ▶ Frutas frescas de cualquier tipo (las fresas, los arándanos y las ciruelas tienen menos azúcar)
- ▶ Leche descremada o leche 1%; yogur sin grasa, tipo lite o batido
- ▶ Carne molida extra magra, carnes 98% magras
- ▶ Frijoles enlatados (cualquier clase: navy, negros, rojos o garbanzos)
- ▶ Pechuga de pollo o pavo (quítale la piel)
- ▶ Pollo con hueso (quítale la piel)
- ▶ Atún enlatado en agua, pescado fresco (cualquier clase)