



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

## Opciones saludables cuando salgas a comer

Comida mexicana	
En lugar de:	Prueba:
Tortillas de harina (contienen manteca del cerdo)	Tortillas de maíz
Nachos	Camarones, pollo o pescado a la parrilla
Carnitas (carne vacuna o de cerdo frita)	Frijoles a la charra o borracho y arroz a la española
Frijoles refritos	Frijoles refritos sin grasa
Queso o crema agria	Salsa, pico de gallo, cilantro, pimientos jalapeño y queso con contenido graso reducido
Chalupas, burritos	Fajitas o tacos de pollo (sin crema agria y con menos queso)
Chimichangas	Enchiladas de pollo o carne vacuna con salsa de tomate o salsa

Restaurantes familiares	
En lugar de:	Prueba:
Sopas de crema	Sopas en base a caldo
Alitas de pollo	Emparedado de pechuga de pollo a la parrilla
Emparedado de pescado frito	Pescado a la parrilla o a la plancha
Emparedado Club	Ensalada de pollo a la parrilla
Ensalada de col cremosa	Verduras salteadas
Helado con chocolate caliente	Dos bochas de helado o sorbete

Comida china	
En lugar de:	Prueba:
Sopa de huevo	Wonton o sopa agria y caliente
Rollitos primavera o wontons fritos	Masas hervidas
Entradas fritas	Al vapor o levemente salteadas
Platos con anacardos y maníes	Platos con muchas verduras
Arroz frito	Arroz al vapor
Carne o pescado empanizado	Pollo o pescado a la plancha o al vapor

Comida rápida	
En lugar de:	Prueba:
Pastelillos tipo danés, donas	Media rosca de pan de panadería (bagel)
Hamburguesa con queso doble	Hamburguesa simple sin queso o hamburguesa de vegetales
Alitas de búfalo	Emparedado de pollo a la parrilla sin mayonesa
Emparedado de bistec	Emparedado (o emparedado tipo submarine) de seis pulgadas con rosbif, sin mayonesa ni aderezo
Emparedado de pollo con queso tipo parmesano	Ensalada Caesar de pollo a la parrilla (con aderezo por separado)
Papas fritas con queso o chili	Emparedado de pollo a la parrilla sin mayonesa
Pepitas de pollo	Emparedado de pollo a la parrilla sin mayonesa
Emparedado de pescado	Hamburguesa de vegetales