

# Introducción a una alimentación saludable

Elegir comidas sanas cuando uno está ocupado puede ser difícil, pero es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Una dieta saludable ayuda a controlar su peso, presión arterial y azúcar en sangre, lo que reduce el riesgo de contraer diabetes tipo 2. Comience con medidas simples que pueden hacer una gran diferencia.

## 1 Llénese de vegetales sin almidón

Coma vegetales sin almidón como los tomates, zanahorias, guandules verdes, y vegetales de hojas verdes como la espinaca. ¡Así que llénese!

Los vegetales congelados que pueden hacerse al vapor en su envoltura son un gran ahorro de tiempo. Los vegetales enlatados sin sal agregada son tan saludables como los productos frescos ¡y cuestan menos!

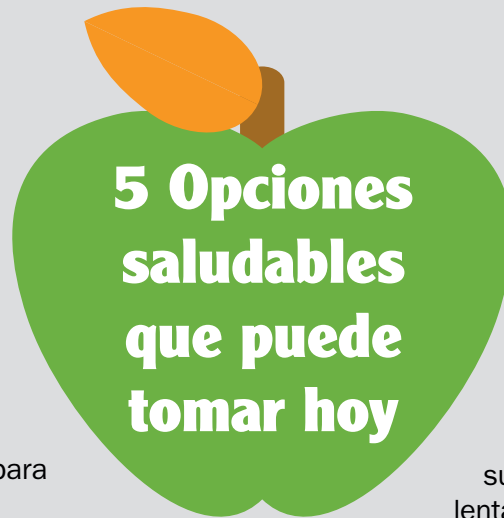
Limite las papas y las comidas hechas de papas, que contienen mucho almidón y aumentan rápidamente la azúcar en sangre. Esto es particularmente importante para las personas con diabetes.

## 2 Busque las proteínas saludables

Las proteínas saludables incluyen carnes magras como el pollo y el pavo, así también como el pescado, los frijoles, quesos bajos en grasa y productos a base de soya. Limite el consumo de carnes rojas, especialmente si es procesada, como tocino, chorizo y salchichas.

## 3 Elija alimentos integrales

El arroz integral, el pan integral y la pasta integral son más saludables que el arroz blanco, el pan blanco y las pastas regulares. Los alimentos integrales contienen más fibra, por lo que su cuerpo tiene que trabajar más para descomponerlos. Esto significa que cuando come alimentos integrales su azúcar en la sangre se eleva más lentamente y se siente más satisfecho.



## 5 Evite bebidas azucaradas, ahorre las calorías

¡No beba sus calorías bebiendo sodas, jugos o té helado endulzado! Tome agua con todas las comidas. Para darle sabor al agua, agréguele rodajas de cítricos, menta u hojas de albahaca. Cuando tome jugo, beba jugos al 100% y limite la cantidad a 8 onzas. Té caliente o helado sin añadirle azúcar es un tipo de bebida saludable. Elabore té helado en casa y añádale limón, menta, u otra fruta para crear una bebida saludable. Muchos té tienen cafeína y no se le deben dar a los niños.

## 4 Use aceites saludables; de vez en cuando

Los aceites de vegetales contienen grasas saludables, así que elija aceites como de oliva o canola para cocinar o para condimentar ensaladas. Limite el consumo de mantequilla, ya que contiene mucha grasa saturada poco saludable.

## No pierda el control de una alimentación saludable

Busque aplicaciones móviles gratuitas en la tienda de aplicaciones, como "My Fitness Pal" y "Lose It!". Estas aplicaciones le pueden ayudar a mantener el registro de sus alimentos y actividad física. También tienen consejos y recetas saludables. Estas aplicaciones están disponibles en español.

## Prevenga la diabetes

La alimentación saludable y la actividad física son dos de las medidas más importantes que puede tomar para prevenir problemas cardíacos, diabetes e hipertensión. Para obtener más información sobre una dieta saludable, visite: [www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion)

# ¿Cómo luce un almuerzo o cena saludable?

## 1/2 VEGETALES y FRUTAS

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales. Las ensaladas y las sopas son buenas maneras de incorporar muchos vegetales en su plato. Vegetales verdes, como el brócoli, lechugas, berro, urugula, espinaca, bruselas, coliflor, repollo, etc.

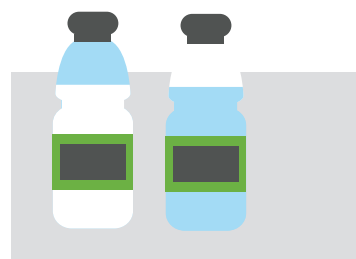
## PROTEÍNAS 1/4

Que la proteína saludable ocupe 1/4 de su plato. Cuando usted coma proteínas, como la carne, esté seguro que su porción no es más grande que la palma de su mano.

## ALIMENTOS INTEGRALES 1/4

Que haya solo 1/4 de granos saludables en su plato, como arroz integral. La fibra de los alimentos integrales, las verduras y las frutas ayudan a mantener estable el azúcar en sangre, lo que es de gran ayuda para las personas con diabetes. ¡Las comidas saludables saben bien también! Trate de añadirles especias para que haga que los vegetales y las proteínas sepan aún mejor.

**Para beber con sus comidas, tome agua o leche descremada o parcialmente descremada. ¿Está tomando jugo? Límitese a un vaso de 8 onzas o menos.**



## ¿Cómo puedo comer más frutas y verduras todos los días?

- Incorpore frutas a su desayuno poniendo bayas al yogur descremado o parcialmente descremado.
- Agregue vegetales picados como pimientos, cebollas y tomates a los huevos revueltos.
- Corte vegetales en tiras para disfrutar con salsas saludables.
- Tome un licuado de frutas en lugar de un postre dulce.
- Al viajar, lleve fruta, pedazos de zanahoria, o tiras de pimientos para tener un refrigerio saludable.

