

COMIDA SALUDABLE SI TIENE DIABETES

Los Centros para el Control de las Enfermedades recomiendan que las personas con mayor riesgo de complicaciones por COVID-19, como las personas con diabetes, tomen medidas adicionales para proteger su salud. Aquí hay algunos consejos para comer de manera saludable si tienes diabetes. *Siempre consulta a un médico o dietista antes de comenzar un nuevo plan de dieta.*



1

COME FRUTAS Y VEGETALES

- Llena la mitad de tu plato con **verduras**.
- Para mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control, **elige verduras sin almidón**, como espinacas, remolachas, berenjenas, espárragos, champiñones, zanahorias o judías verdes.
- Las verduras con almidón, como las papas, las batatas, el maíz y los guisantes también se pueden incluir como parte de una dieta saludable, pero ten en cuenta qué cantidad comes.
- La fruta es una parte importante de una dieta saludable, aunque puede aumentar un poco el azúcar en la sangre. **Elige variedades frescas, congeladas o enlatadas**

2

PARA PROTEÍNA, ELIJA CARNES MAGRAS O PROTEÍNAS SIN CARNE

- **Abastécete de proteínas magras**, como atún claro enlatado, salmón o pollo de carne blanca (sin sal), envasados en agua. También puedes congelar carne magra, pollo o pescado.
- Las proteínas que no son de carne incluyen tofu, frijoles (enlatados o secos) y nueces.
- Las proteínas te mantienen lleno y satisfecho después de comer y pueden ayudar a mantener estable el azúcar en la sangre.

3

DISMINUYE EL AZÚCAR AÑADIDO

- Elige fruta enlatada que esté empacada en jugo **100% natural o agua para disminuir el azúcar añadido.**

4

ELIGE GRANOS ENTEROS

- **Elige granos enteros con más frecuencia.** Abastécete de productos integrales secos, como quinua, arroz integral, avena y pasta integral. Rebana y congela el pan integral para mantenerlo por más tiempo.

Algunos alimentos pueden ser difíciles de encontrar en este momento, y algunos alimentos pueden ser demasiado caros. Haz lo mejor que puedas con lo que puedes conseguir.



UCSF Center for Vulnerable Populations
Zuckerberg San Francisco General Hospital