

Consejos para Leer los Datos Nutricionales en las Etiquetas y Como Prevenir la Diabetes

Escoja alimentos que contengan granos integrales

Lea la lista de ingredientes. El primer ingrediente debe ser una clase de granos integrales como trigo integral, arroz integral, centeno, o avena. Lea las etiquetas aunque el paquete esta marcado: hecho con granos integrales. Algunas veces estos alimentos contienen solamente una cantidad pequeña de granos integrales.

Limite la cantidad de grasas saturadas y grasas "trans"

Comer menos grasas saturadas y grasas trans puede reducir el riesgo para las enfermedades del corazón. En los Datos Nutricionales busque el %Valor Diario (% Daily Value) de grasas trans que sea 5% o menos. Alimentos que contienen 0 gramos de grasas trans son ideales.

Empiece con el tamaño por cada ración

Si usted esta tratando de perder peso, leer la cantidad de calorías es importante, pero también preste la atención cuidadosa al tamaño de cada porción o ración. Si usted se esta comiendo el doble de la porción va a tener que contar doble las calorías.

Note la cantidad de sodio en los alimentos

Usted se va sorprender cuando vea adonde esta escondido el sodio (sal)—verifique la cantidad de sodio en los productos enlatados y comidas preparadas. Trate de tomar solamente los alimentos que contienen 250 mg. o menos de sodio en cada porción.

La Prevención de la Diabetes

Aumente las actividades físicas mientras haciendo cambios dietéticos y eligiendo alimentos más saludables le ayudará reducir el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.

Cree Un Plato Saludable

Haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Haga que una cuarta parte del plato consista de proteínas que son más magras

Haga que otra cuarta del plato consista de granos integrales u otras clases de carbohidratos



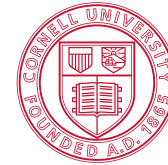
This message is brought to you by Creating Healthy Places in Suffolk County, Diabetes Resource Coalition of Long Island and Cornell Cooperative Extension of Suffolk County.

This pamphlet printed through funding from the NYS Department of Health.

For more information, call
631-727-7850, ext. 385
or visit
www.longislanddiabetes.org
or www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension in Suffolk County provides equal program and employment opportunities.

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.



Cornell University
Cooperative Extension
of Suffolk County

Family Health and Wellness Program

Lista de Comestibles

para

Familias
Saludables



Lista de Comestibles para Familias Saludables

Fruta

- Manzanas
 - Peras
 - Toronja
 - Uvas
 - Ciruelas
 - Albaricoques
 - Kiwi
 - Bayas o arándanos
 - Duraznos o melocotones
 - Bananas, plátanos o guineos
 - Otras clases de frutas:
-

Vegetales o Verduras

- Brócoli
 - Zanahorias
 - Alcachofas
 - Cebollas
 - Coliflor
 - Repollo, Col o berza
 - Hongos o champiñón
 - Ensalada con Lechugas variadas
 - Calabacita, pepián o calabacín
 - Col rizada
 - Judías verdes/Ejotes
 - Otras clases de verduras:
-

Legumbres

- Frijoles (habichuelas, habas, garbanzos, soya)
- Lentejas
- Arvejas, guisantes, chicharos

Productos Lácteos

- Leche (Descremada, Baja en grasa, o leche de soya)
 - Yogur (Descremado o con contenido bajo en grasa)
 - Queso (descremado, bajo en grasa, reducido en grasa o parte descremado)
 - Otras clases de productos lácteos:
-

Pan, tortillas y otras clases de panecitos

- Pan de trigo integral, centeno, u otra clase de pan con 100% grano integral
- Pitas de trigo integral
- Tortillas de harina de trigo integral
- Molletes de harina de trigo integral

Cereales de granos integrales

- Cereal molido de trigo
 - Avena o salvado de avena
 - Tipos de cereales que contienen granos integrales:
 - Cheerios®*
 - Grape-nuts®*
 - All-Bran® or Fiber One®*
 - Kashi®*
 - Otras clases de cereales:
-

** Estos son ejemplos de comestibles. Ni CCE o la organización que dono los fondos descrita en este folleto sanciona estos productos ni recibe financiación de ningunos de los fabricantes de los productos en esta lista.*

Granos y otros tipos de almidones

- Arroz integral
 - Macarrones y tallarines de harina de trigo integral
 - Cuscús de trigo integral
 - Cebada
 - Papas, batatas y ñames
 - Calabazas
 - Otras clases de alimentos conteniendo almidone
-

Bocadillos/meriendas

- Las palomitas de maíz sin o con poca sal y mantequilla
- Barras de cereal
- Tortillitas de soya tostadas
- Tortillitas de pita tostadas
- Tortas de arroz

- Galletas formando figuras de animales o galletas Graham
 - Otras clases de bocadillos
-

Proteínas magras

- Pescados y mariscos
 - Carnes de ave sin pellejo*
 - Carnes de cerdo magras*
 - Lomo de cerdo
 - Filete de Lomo
 - Lomo central
 - Carnes de Res Magras*
 - Cuete en trozo o corazón cuadril
 - Punta de Solomillo
 - Bistec de pulpa negra
 - Pulpa blanca en trozo
 - Solomillo primero
 - Carnes procesadas conteniendo menos de 3 gramos de grasas saturadas por cada ración
 - Carne magra de pollo molida (93%)
 - fiambres bajos en grasas y sodio (pavo, jamón, rosbif)
 - otras clases de carnes procesadas bajas en grasas
-

- Lo blanco de los huevos o los huevos enteros en moderación
 - Productos vegetarianos
 - Productos de soya (tofu o tempeh)
 - hamburguesas vegetarianas
- *Recorte o escurra la grasa de las carnes*

Grasas saludable

- Aceite oliva o verde/ aceite canola
 - Nueces/semillas
 - Crema de cacahuetes o mantequilla de manís u otras clases de nueces naturales
 - Humus
 - Aguacate
 - Harina de semillas de lino
 - Otras clases de grasas saludable
-

¡Estas clases de grasas son saludables y buenas para usted en porciones pequeñas!