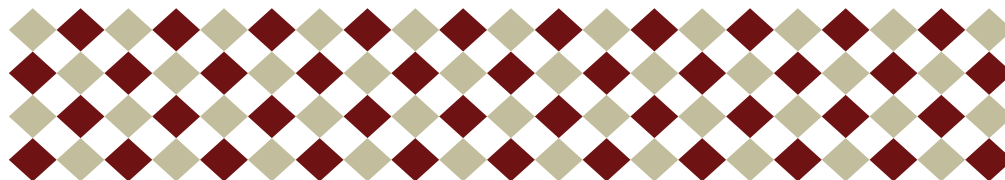


# Cómo Conquistar el Supermercado

Planificar por anticipado puede ser útil para controlar la diabetes

**H**acer las compras del supermercado normalmente no está en la lista de actividades divertidas. Para las personas con diabetes, esto puede sentirse contundente, cuando esta uno considerando los carbohidratos, las azúcares, y eligiendo opciones saludables. . Pero aun, con un poco de planificación hacer las compras puede ser una excelente oportunidad para cumplir metas como controlar los niveles de azúcar en la sangre (glucemia) y perder peso. Al planificar con anticipación y comprar con atención vera que se sentirá que tiene mas control sobre sus opciones. Le permitirá elegir y enfocarse en comidas más saludables y no escoger comidas que tengan escaso o ningún valor nutricional. Finalmente, no tendrá que confiar en su fuerza de voluntad en su casa si tiene opciones más saludables a su disposición cuando esté listo para comer.



Una compra satisfactoria en el supermercado implica concentrarse en alimentos que sean saludables, nutritivos y sabrosos. Además, permite conocer la forma en que los diferentes alimentos afectan su nivel de glucemia.

**Haga una lista** – Trate de hacer una lista de los artículos que necesita **ANTES** de ir. Piense en los alimentos que preparará o que le gustaría probar. Organice su lista por grupos de alimentos; carnes, lácteos, frutas, etc. ¿Ha incluido verduras en su lista? Si no lo hizo, agregue algunas. Considere utilizar una aplicación de compras para teléfonos inteligentes.

**Coma antes de salir** – Nunca es buena idea salir de compras cuando uno tiene hambre. Cuando uno tiene hambre uno está más propenso a elegir opciones poco saludables. Trate de comer una comida o un refrigerio saludable **antes** de salir.

**Piense en otras opciones** – Las frutas y verduras frescas son excelentes, pero hay otras opciones cuando están fuera de su presupuesto o fuera de temporada. Si no, escoja frescas, congeladas o secas. Si son enlatadas, elija las de “bajo sodio” o enjuague y escúrralas antes de usar. Busque frutas envasadas con su jugo en lugar de miel concentrado.

**Lea las etiquetas** – No enfoque en las reclamaciones de “sin azúcar” o “bajo en grasa”. Dedique tiempo a leer la etiqueta, especialmente el **tamaño de la porción** y los **carbohidratos**.

**Tenga en cuenta los carbohidratos.** – El contenido de “Azúcar” en las etiquetas, es importante, pero los “**Carbohidratos totales**” mas importante. Preste atención a los carbohidratos totales **por porción**, y luego asegúrese de no consumir más de lo que realmente necesita. Trate de ingerir entre **30 a 60 gramos de carbohidratos por comida**: 30 gramos para comidas más pequeñas y de 45 a 60 para las más importantes.

**Preste atención a la fibra** – Es buena idea elegir pan, pastas o cereales integrales. Busque los que sean una buena fuente de fibra (2,5 gramos por porción), o aquellos que tengan un alto contenido de fibra (5 gramos por porción). Una dieta saludable incluye entre 25 y 30 gramos de fibra por día. Otras buenas fuentes de fibra son los frijoles, las verduras y frutas frescas.

**Busque grasas saludables.** Las grasas son una parte importante de su dieta. Mientras es importante a reducir las grasas, es fundamental aprender a limitar las grasas “malas” (manteca, grasa, y alimentos fritos) y incluir grasas saludables para el corazón (almendras, aguacate y aceite de oliva).