



# Alimentos Libres!

Para personas con Diabetes, **alimentos libres** son buenas opciones para bocadillos o para darle sabor a la comida. Muchas 'alimentos libres' son sabrosas y pueden mejorar el gusto de su comida. En acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes, los alimentos libres tienen **menos de cinco gramos de carbohidratos y 20 calorías por porción**. Algunos alimentos libres pueden ser disfrutados con más frecuencia, mientras otras deben ser disfrutadas con menos frecuencia pero aún se pueden comer hasta tres veces al día. Sin embargo, usted debe de evitar de comer tres porciones en un solo tiempo, para prevenir elevaciones de glucosa en la sangre. Incluso, considere comerse solamente una porción de alimentos libres durante una comida o de bocadillo.

---

## Pepinos y Encurtidos

Pepinos son una buena fuente de potasio, magnesio, y fibra. Encurtidos, también tienen el mismo contenido pero pueden ser altos en sodio (sal) tome en cuenta el consumo de sodio. La Asociación Americana del Corazón, sugiere menos de 1,500 mg de sodio al día.



- Use pepinos en vez de papitas cuando consuma aderezo
- Añade rebanadas a agua y agrega menta fresca
- Use rebanadas de pepinos con tuna, pollo o con sándwiches de ensalada de huevo
- Pepinos puré con hierbas, especias, el caldo, el aguacate o el yogur y sirven como una sopa caliente o frío

**Cada medida de lo siguiente cuenta como una porción de alimentos libres:**

- ½ taza de pepinos
  - 1 ½ encurtidos medianos pepinos en vinagre
  - ¾ oz encurtidos gherkin
- 

## Repollo y Brócoli

El repollo es un vegetal sin almidón que es una fuente excelente de vitaminas K y C and es rico en antioxidantes.



- Agregue repollo rallado a sopas o a caldos para darles más fibra
- Use hojas de repollo robustas en lugar de tortillas o pan para envolver rellenos de taco
- Lentamente cocine, a fuego lento, hojas de repollo en caldos o vinagre;
- El calor bajo saca a reluce la dulzura.

**Cada medida de lo siguiente cuenta como una porción de alimentos libres:**

- ½ taza de repollo rallado crudo
  - 6 hojas de repollo frescas
  - ¾ taza de brócoli
-

---

## Vegetales con Hojas (frondosos)

Vegetales frondosos de color más oscuros en general tiene más nutrientes que los mismos de color más claros. Dos tazas de lechuga romana fresca o espinaca tienen solamente 20 calorías y le proporciona con 100 por ciento de los requisitos de las vitaminas A y K, incluso de proporcionarle una grande dosis de vitamina C y folato.



- Use las hojas de lechuga en forma de barco como cucharón para comer salsas.
- Saltea espinaca con ajo y especias hasta que se vean marchitadas y agregue vinagre antes de servir.
- Use las hojas de lechuga grandes para envolver los rellenos de los sándwiches

**2 tazas de verduras fresca** o **½ taza cocida** cuenta como una porción de alimentos libres

Espinacas  
lechugas

½ taza de Okra, vegetales con hojas o repollo

Coma verduras con hojas cuando usted desee en porciones moderadas.

---

## Caldo Bajo en Sodio

Caldos caseros pueden ser sabrosos y nutritivos. Sin embargo, si usted no tiene el tiempo, puede usar un caldo que sea bajo en sodio o sin sodio. Use un caldo sin grasa y en cantidades moderadas cuantas veces usted desee.



- Escalfa o hierva el pollo o el pecho de pavo en el caldo. Despedace la carne y puede usarla en una ensalada o sándwich.
  - Cocine arroz o granos para mejorar el sabor.
  - Haga sopas de base de caldo. Use vegetales, hierbas, y especias como col rizada o espinaca, cebollas, zanahorias, calabaza
  - Saltea los vegetales con caldo en vez de usar aceite para prevenir que los vegetales se peguen
- 

## Vinagres

El vinagre es un prácticamente libre de calorías y un ingrediente baja en sodio. Hay estudios que muestran que el azúcar en la sangre y la reducción del apetito efectos por el uso de vinagre.



- Rocie **vinagre balsámico** sobre hojas verdes, tomates en rodajas, o las fresas
  - Rocie **vinagre de vino** en verduras a la parrilla justo antes de servir. Dip baked fries in **malt vinegar**.
  - Sumergir las papas cocidas al horno en **vinagre de malta**.
  - Trate de inmersión panecillos integrales en **vinagres aromatizados** como **el ajo, la albahaca, o Chile**.
  - Mezcle el vinagre con especias o hierbas para crear un adobo carne sabrosa - perfecto para ablandar los cortes de carne más duros.
-