



GUÍA DE DESPENSA



Una guía sugerida para suplir su despensa.

FRUTAS Y VEGETALES

- Fruta enlatada y vasos de fruta en agua o en jugos naturales
- Frutas y verduras secas
- Verduras enlatadas bajas o sin sodio
- Jugo 100% vegetal bajo en sodio
- Salsas para pasta bajas en sodio
- Jugo 100% de fruta sin azúcar añadida

INTEGRALES, CEREALES, PAN, Y PASTAS

- Arroz integral o salvaje
- Cereales calientes derivado de grano
- Barras de granola bajas en grasa o en azúcar
- Quinoa
- Copos de avena / avena
- Panes integrales y tortillas
- Galletas integrales
- Pasta integral
- Cereales integrales bajos en azúcar

GRASAS Y ACEITES

- Aceite de canola
- Aceite de olivo
- Mantequilla de frutos secos baja en azúcar y sodio

COMIDAS CONGELADAS

- Carnes bajas en grasa
- Verduras congeladas sin sal añadida
- Fruta congelada sin azúcar añadido

EXTRAS

AVES, CARNES Y MARISCOS

- Conservas de marisco en agua
- Estofado de ternera bajo en sodio
- Caldo de pollo y res bajo en sodio
- Sopa baja en sodio
- Pollo enlatado bajo en sodio

REFRIGERADOR

- Carnes bajas en grasa
- Verduras congeladas sin sal añadida
- Fruta congelada sin azúcar añadido
- 1% o leche descremada
- Huevos
- Fruta fresca
- Vegetales frescos
- Queso bajo en grasa
- Yogur bajo en grasa

LACTEOS Y HUEVOS

- Leche en polvo
- Leche baja en grasa o alternativas lácteas fortificadas con calcio (sin azúcar)

FRIJOLES Y LEGUMBRES

- Frijoles enlatados bajos o sin sodio
- Frijoles picantes bajos en sodio
- Frijoles / chicharos secos



Sun City Dietitians

Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/