

# Grupos de Alimentos

Para Un Mejor Control de Azúcar en la Sangre

805-682-7638 x 214


## Carbohidratos

*Suben el Azúcar en la Sangre*

### Granos Buenos

- Frijoles 
- Linaza Molida
- Cebada
- Lentejas

### Muy Malo

- Pasteles
- Mermelada
- Leche condensada
- Soda / jugo
- Bebidas azucaradas
- Donut
- Bagel
- Pan
- Pasta 
- Arroz
- Tortillas
- Cereal
- Miel
- Azúcar
- Muffin

### Fruta



#### Mejores

- Manzanas
- Fresas 
- Zarzamoras
- Frambuesas
- Limones

#### Muy dulces

- Melón
- Mango
- Piña/banana
- Sandía
- Papaya
- Naranja




### Lácteos

-   1-2% Leche y yogur sin sabor



## Proteína

*No suben el Azúcar en la Sangre*

### Opciones bajas en grasa

- Pollo - carne blanca 
- Pato
- Atún en agua
- Huevos o "Egg Beaters" 
- Sustituto de huevo
- Platija (flounder)
- Bacalao (cod)
- Halibut 
- Trucha
- Salmón
- Queso "cottage" sin grasa
- Jamon de pavo
- Conejo
- Venado & Búfalo
- Salchichas de pavo
- Tofú
- Queso Mozzarella, Mexicano

### Opciones Altas en Grasa

- Queso Americano cheddar, Swiss, Jack 
- Crema de Cacahuete 

## Grasas

*No Suben el Azúcar en la Sangre*

### Grasas Saludables

Consuma en porciones pequeñas

- Aceite de Canola 
- Aceite de Oliva
- Aceite de Cacahuete
- Aceite de Pescado\*
- Walnuts\*
- Cacahuates 
- Almendras
- Nueces 
- Aguacate
- Linaza\*

\* Fuente de grasa de Omega-3

## Vegetales

*No Suben el Azúcar en la Sangre*

- Nopales 
- Pepino
- Apio
- Zanahorias
- Brócoli
- Chayote 
- Jicama
- Rábano
- Coliflor
- Verdolagas
- Berenjena 
- Lechuga
- Espinacas
- Chile
- Cebolla verde 
- Tomate
- Calabacita
- Hongos 

Copyright © 2007. Permission to reproduce for educational purposes only.