

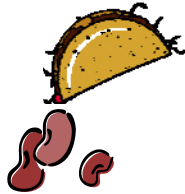
Haciendo Compras

Para Un Mejor Control de Azúcar en la Sangre

Carbohidratos

Granos

- Tortillas de maíz
- Frijoles / lentejas
- Pan de trigo
- Harina de soya o de almendras
- Linasa Molida



Fruta

- Manzanas
- Fresas
- Zarzamoras
- Frambuesas
- Limones



Leche

- 1-2% Leche
- Yogur Sin Sabor o Bajo en Carbohidratos



Proteína

Baja en grasa

- Pollo de carne blanca
- Pato
- Atún en agua
- Huevos o "Egg Beaters"
huevo sustituto
- Platija (flounder)
- Bacalao (cod)
- Halibut
- Trucha
- Salmon
- Queso "cottage" requesón
sin grasa
- Jamon de pavo
- Conejo
- Venado & Búfalo
- Salchichas de pavo
- Tofu
- Queso Mozzarella



Alta en grasa

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



Grasas

Grasas Saludables Consume en porciones pequeñas

- Aceite de Canola
- Aceite de Oliva
- Aceite de Cacahuate
- Aceite de Pescado*
- Walnuts*, Cacahuates
- Nueces
- Aguacate
- Linasa*
- * Fuente de grasa de Omega-3



Endulcantes

- Aspartame
(NutraSweet®)
- Sucralose (Splenda®)
- Saccharin
(Sweet'N Low®)
- Stevia
- Agave nectar
- Xylitol

Para la Diabetes

- Canela
- **Fibra** como:(escoja uno)
Psyllium Metamucil®
Fibercon® Benefiber®
Linasa
- Multivitamina
- Vinagre de vino blanco o
Vinagre vino tinto
- Limón

Bebidas

- Té
- Soda de dieta
- Agua de sabor: Propel®
- Café
- Agua

Vegetales

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

