

Marcas y lista de compra

Esto es solo un ejemplo de las opciones. Hay muchas buenas opciones en el supermercado además de estas. Trate de consumir alimentos que estén lo más cerca de su estado natural como sea posible. Pero, a veces, es necesario consumir alimentos convenientes. ¡Todo puede funcionar en moderación!

Panes

Muffin inglés integral
 Sandwichitos redondos
Western Bagel Alternativa de bagel
Food for Life Ezekiel pan de granos germinados
Dave's Killer Bread - 21 granos integrales y semillas
Alpine Valley Pan de granos energizante
Roman Meal - pan 100% integral
Oroweat centeno judío real
Milton's pan integral
Oroweat pan de doble fibra
Alvarado St. Bakery pan esencial de semilla de lino
Pepperidge Farm pan de avena integral
Arnold multigranos saludables integrales
Nature's Own pan de trigo de doble fibra
Thomas minibagel integral
 Tortillas de maíz
 Tortillas o wraps integrales
Ezekiel tortilla de granos germinados

Panes sin gluten

Rebanada Happy Campers Classy
 Pan de arroz integral Food for Life
 Pan de semillas Glutino

Cereales

Fiber One Original
 Cascadian Farms Organic Purely O's
 Post Bran Flakes
 Wheaties
 Quaker Crunch Corn Bran
 Barbara's Bakery Puffins (Cinnamon y Honey Rice)
 Kellogg's Special K High Protein
Kashi Good Friends, Go Lean o 7 Whole Grains
Kellogg's All Bran o Bran Buds
Cheerios
Trader Joes high fiber Joe's Os
 Old Fashioned Oats
 Steel Cut Oats
Uncle Sam's tostado integral
Arrowhead Mills hojuelas de salvado de avena
Barbara's alto en fibra
Trader Joes cereal caliente multigrano

Consejos: Busque la palabra "integral" ("whole") como primer ingrediente. Propóngase consumir 3 gramos o más de fibra por porción. Evite las medialunas, los dulces de repostería y los panes "blancos".

*****A muchas personas con diabetes no les conviene consumir cereales de desayuno debido al aumento en la resistencia a la insulina en la mañana.*****

Consejos: Propóngase consumir 3 gramos o más de fibra por porción. Evite la mayoría de los cereales para niños y cereales refinados (los que llevan la palabra "enriquecido" como primer ingrediente).

Otros almidones

Pasta de garbanzo Banza u otras pastas hechas con garbanzos, lentejas o frijoles negros
Pasta integral (de cualquier marca)
Arroz integral (de cualquier marca)
Arroz silvestre
Pasta baja en carbohidratos *Dreamfields*
Granos integrales: cebada, quinoa, amaranto, cuscús integral

Consejos: Evite las mezclas empaquetadas y las comidas instantáneas (“meal helpers”), tienen demasiado sodio.

Galletas

Galletas con grasa reducida *Triscuits*
Galleta crujiente *Ryvita*
Galletas *Ak Mok*
Galletas *Kavli*
Galletas *Wasa*
Galletas de 7 granos Kashi Original
Galletas *Mary’s Gone*

Meriendas

Chips de col rizada
Chícharos o cualquier otra verdura tostada
Garbanzos rostizados
Nueces secas rostizadas o sin cocer: almendras, pistachos, cacahuete, avellanas, pecanas, sin sal, preferiblemente
Semillas sin sal: de girasol, de lino, de calabaza
Palomitas de maíz hecho con aire
Palomitas de maíz en aceite de oliva
Palomitas Smart Pop de 100 calorías *Orville Redenbacher*
Fiber One Barritas para merendar de 90 calorías
Chips Quest

Barritas de proteína

Quest
Source Bar
Detour Bars
Barra o bebida de proteína Premier
Think Thin
Pure Protein
Power Crunch (un contenido de grasa saturada un poco más alto)
Nature Valley Protein
Kind Protein
EPIC bar
Barra de proteína Orgain
ONE
Bebida de proteína Atikin
Bebida de proteína Core Power
Glucerna Hunger Smart
Extend Bar

Busque bebidas con proteína con bajo contenido de azúcar y carbohidratos; hoy en día, hay muchos productos nuevos disponibles.

Muchas barritas tienen mucho azúcar agregado a pesar de ser una buena fuente de proteína. Opte por una barra que tenga aproximadamente 250 calorías o menos y una buena cantidad de fibra. Si le está costando obtener suficiente proteína en su dieta, opte por una barra que tenga más de 15 gramos. Aunque está bien comerlas ocasionalmente, intente consumir tanta comida “natural” como pueda.

(Preferiblemente, una barra de proteína que no tenga grandes cantidades de proteína de soja, aunque algunas de estas las tienen. Algunas barritas de proteína contienen alcoholes de azúcar, que pueden causar hinchazón o gas en personas sensibles.)

Frutas y verduras

Verduras frescas

Verduras congeladas (sin azúcar añadido ni salsas)

Verduras enlatadas (sin sal añadida)

Consejos: Opte por alternativas bajas en sodio al comprar verduras enlatadas. Siempre busque frutas congeladas que no sean procesadas con azúcar añadidos.

Yogur

Leche y yogur Ralphs (Kroger) Carb Master

Yogur Siggi's Icelandic

Yogur griego sin sabor Wallaby

Yogur griego Light and Fit Two Good

Yogur Oikos Triple Zero

Yogur griego sin grasa o bajo en grasa - *tenga cuidado con los sabores con mucho azúcar añadido*

Lácteos, substitutos de lácteos y quesos

Leche descremada o semidescremada

Leches de marca Fairlife (menos carbohidratos que la leche regular)

Leche de soja, almendra o coco sin endulzar -- fortificada con calcio

Quesos con grasa reducida

Palitos de queso mozzarella de baja humedad/parcialmente descremados

Queso ricota sin grasa o semidescremado

Requesón bajo en grasa o sin grasa

Queso cheddar 75% reducido en grasa *Cabot*

Triángulos de queso *light Laughing Cow*.

Cremas para untar

Smart Balance

Benecol Spread

Promise Light Spread

I Can't Believe It's Not Butter

EarthBalance Spread

Cremas de nueces -- cacahuates, almendras, maní, girasol (cuidado con las porciones, ya que tienen muchas calorías)

Aguacate

Humus

Carne, pescado, aves y otras proteínas de origen animal

Pollo de carne blanca o pavo sin piel

Lomo de res o cortes redondos, cordero y cerdo sin grasa

Carnes magras (93% magra o más)

Pescado o mariscos frescos o congelados (sin empanar)

Embutidos *Healthy Choice*

Jamón *Butterball* sin grasa Honey Roasted o Smoked Turkey

Carne de pavo baja en sodio *Ralphs*

Rebanadas de pollo *Louis Rich*

Embutidos *Jennie-O* extramagros

Trader Joes Just Chicken

Huevos

Claros de huevo

Opciones vegetarianas:

Tempeh
Tofú
Soyrizo
Trader Joes High Protein Veggie Burger
Beyond Meat
Impossible burger
Dr. Praeger's All American Veggie Burger
Tofurkey Deli Slices
Light Life Smart Deli "Meats"
Yves Veggie Cuisine Deli Slices
Hamburguesas veggie
Productos a base de proteína de guisante

Comidas congeladas

Lean Cuisine
Healthy Choice
Smart Ones
Kashi
Saffron Road
Evol
Eat Well (Vons)
Stouffer's Fit Kitchen
Amy's Kitchen Light & Lean Entrees
Jimmy Dean D-Lights Breakfast Sandwiches
Egg white bites (sección congelada)

1. Opte por las que se mantienen entre 250-550 calorías.
2. Opte por comidas con menos de 4 gramos de **grasa saturada**.
3. Opte por comidas con menos de 800 miligramos de sodio.
4. Seleccione comidas con al menos 3 a 5 gramos de fibra.

Helados

Halo Top
Enlightened
Artic Zero
Ben and Jerrys Moophoria flavors (tenga cuidado con las porciones porque sabe muy bien)
Barritas individuales *Skinny Cow*
Breyer's CarbSmart Ice Cream
Paletas heladas sin azúcar
Fudgesicle sin azúcar

Bebidas

AGUA

Té helado o café sin endulzar
Aguas minerales saborizadas - La Croix, Perrier, Dansani, Trader Joes, Waterloo
Snapple de dieta
Crystal Light
Soda de dieta
V8 Splash de dieta
Ocean Spray de dieta
Minute Maid Light

Puede tomar substitutos de azúcar con moderación, pero si bebe muchas bebidas dietéticas, con gran probabilidad ya está consumiendo mucho substituto del azúcar. Trate mejor de beber más agua.