

Cuando vaya al supermercado, compre en los pasillos de las orillas



Evite los Pasillos del Centro

(evite el área roja en esta foto)

**Solo compre ahí para
productos como:**

- cereales altos en fibra
- arroz integral, pasta y quinoa de grano entero
- mantequillas de nueces naturales, nueces y semillas
- vegetales y frutas enlatados/congelados
- lentejas y frijoles
- aceites saludables

6 Formas Fáciles de Comprar Saludable con Diabetes



1. Compre en los pasillos de las orillas

Los alimentos más saludables están en los pasillos de las orillas del supermercado:

- Frutas y verduras
- Carnes y pescado
- Leche y yogurt bajos en grasa
- Granos integrales

2. Evite los pasillos del centro

Por lo general, las comidas menos saludables están en los pasillos del centro. **Solo compre aquí para:**

- Cereales altos en fibra
- Lentejas y frijoles
- Frutas y verduras congeladas/enlatadas
- Mantequillas de nueces naturales y aceites saludables

3. Revise las etiquetas alimenticias

Es importante que lea las etiquetas alimenticias para asegurarse de que cada porción esté cerca de:

- Carbohidratos en total = 15g
- Grasas saturadas y sodio = 5% o menos
- Grasas Trans = 0g
- Fibra alimenticia = 10% o más

4. Compre en temporada

Compre frutas y verduras que estén en temporada. Sabrán mejor y serán más baratas.

- Las calabazas y manzanas son buenas en el otoño.
- El maíz y el mango son buenos en el verano.
- Los chícharos y la piña son buenos en la primavera.

5. Compre por mayoreo

Puede ahorrar dinero cuando compre las bolsas más grandes. Estos alimentos duran más tiempo:

- Frijoles secos y arroz
- Nueces
- Cereales
- Café

6. Use cupones

Busque cupones y promociones. Compre alimentos que durarán tiempo cuando estén en promoción. No olvide:

- Inscribirse a la tarjeta de lealtad de la tienda.
- Comprar alimentos de la marca de la tienda.