

# Cómo planear las comidas y comprar alimentos cuando se tiene diabetes

---

Planifique sus comidas para así ahorrar tiempo y dinero. Sin planificación, lo más probable es que terminará comprando costosas comidas preparadas y envasadas o comidas de restaurantes. En ambos casos contienen grandes cantidades de grasa, azúcar y sal.

## ¿Cómo empezar?

**Planifique el menú con los alimentos que ya tiene en casa.** Si sus recetas favoritas no son muy nutritivas, cámbielas de manera que reduzca la grasa, la sal y el azúcar. Pruebe una receta nueva cada semana. Busque recetas sencillas que usen pocos ingredientes.

**Piense en el aspecto de las comidas.** Escoja comidas que son de diferentes colores, texturas, sabores, tamaños y temperaturas. Si sirve una comida que es de un sólo color o textura, esta será menos apetitosa.

### **Busque ofertas especiales del supermercado en el periódico.**

Ahorre dinero comprando lo que haya disponible según la temporada. Use cupones solamente si son para productos que suele comprar o que estén autorizados para comer según su régimen o dieta. Muchas veces los cupones son para productos de marcas nacionales que son más costosos. Los productos de marca local o frescos pueden ser más económicos.



**Hágase una lista de compras para controlar las compras impulsivas.** Se ajustará mejor a su presupuesto y no se olvidará de los artículos que le hacen falta. Si usa cupones, escriba la lista en un sobre y coloque los cupones dentro del mismo. Compre sólo las cosas que figuren en su lista a menos que encuentre una oferta muy especial.

### **Haga sus compras una vez por semana y no salga de compras si tiene hambre.**

Cuanto más vaya de compras, más comida va a comprar. Vaya de compras sin la familia. No se deje presionar para que compre cosas que no le hagan falta. No vaya de compras en los días en que en el almacén ofrezcan muestras gratuitas de comida.

**Vaya a las tiendas que conoce.** En su lista, agrupe lo que va a comprar según las secciones de la tienda. Así hará sus compras más rápidamente. Cuanto más tiempo que pase en la tienda, más comprará.

**Planifique comidas para toda la familia.** El plan de comidas para la persona con diabetes debe ser el plan que todos siguen; es un plan balanceado y nutritivo. No hay necesidad de comprar alimentos especiales. Lo único adicional que quizás quiera adquirir son bebidas dietéticas, endulcorantes artificiales, aderezos para ensalada con bajo contenido graso y margarina.

## La importancia de las etiquetas con los detalles nutritivos

Lea las etiquetas de las comidas que usa en casa. Si no cumplen con sus objetivos en cuanto a su alimentación, escoja alimentos más adecuados. No hay que leer todas las etiquetas de una vez. Enfóquese en una o dos comidas cada



semana, y en poco tiempo, contará con una dieta completamente nueva.

Muchas personas leen la etiqueta para informarse de los nutrientes que les son importantes a ellos. Si tiene diabetes, la grasa y el total de carbohidratos pueden ser los elementos más importantes. Para la persona con la presión arterial alta, puede ser necesario considerar la cantidad del sodio. Si se está tratando de bajar de peso, las calorías adquieren importancia.

El porcentaje del valor diario (Daily Value o % DV en inglés) en la etiqueta indica cómo cada alimento encaja dentro de la dieta total. Si el valor diario es de menos del 5 %, ese alimento no es una fuente valiosa de ese nutriente. Si es del 10 % al 19 %, es una buena fuente del nutriente. Si es del 20 % o más, es una excelente fuente del nutriente. En el caso de algunos nutrientes (p. ej., el sodio y el colesterol), trate de mantener esa cifra total por debajo del valor diario, si es posible. Para otros nutrientes como el calcio, consuma por lo menos el valor diario o más.

Al principio, Le será más difícil a la persona con diabetes planificar las comidas, y la dietista y el agente de Extensión le pueden ayudar. Con práctica, le será más fácil y, dentro de poco, tanto usted como su presupuesto gozarán de mejor salud.

### Algo en qué pensar

1. ¿Puedo planear el menú y la lista de compras para una semana?
2. Voy a leer las etiquetas de dos alimentos en casa para escoger mejor cuando esté en la tienda. ¿Cuáles serán?
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD  
Especialista de extensión en nutrición y salud  
Publicación No. FDNS-E-11-7a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. La entidad se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.