

Refrigerios saludables

Comer la cantidad adecuada de alimentos saludables puede ayudarlo a vivir bien con la diabetes. Los refrigerios pueden formar parte de su nutrición diaria. Es importante elegir alimentos saludables y controlar sus porciones para cuidar su salud.

Refrigerios que contienen carbohidratos

Los refrigerios que se enumeran a continuación contienen un intercambio de carbohidratos (aproximadamente 15 g de carbohidratos). Converse con el equipo de salud para el cuidado de la diabetes acerca de si necesita ingerir refrigerios que contengan carbohidratos.

Frutas

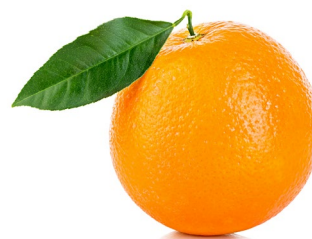
- » Frutas frescas: una manzana, pera, naranja, durazno grande, melón grande o una banana pequeña; tres damascos medianos o mandarinas pequeñas; dos kiwis o ciruelas; una taza de uvas, cerezas o melón.
- » Fruta enlatada en jugo natural (escurrido): una taza de ensalada de frutas, damascos o duraznos.
- » Fruta seca: una cucharada de pasas de uva; seis ciruelas pasas; cuatro damascos deshidratados (ocho mitades).

Verduras

- » Media taza de porotos (frijoles) cocidos sin sal agregada.
- » Un choclo (maíz) cocido al vapor.
- » Una lata pequeña (125 g) de granos de choclo (maíz).

Productos lácteos y alternativas

- » 100 g de yogur saborizado de bajo contenido graso o 200 g de las variedades dietéticas, naturales o sin sabor. Yogur de sabor natural con frutos secos o semillas.
- » 250 ml de leche descremada con bajo contenido graso o bebida de soja con calcio agregado.
- » Un capuchino mediano, "café latte" o café con leche (flat white coffee) con leche con bajo contenido graso o bebida de soja.



Panes y cereales

- » Una rodaja de pan que contenga muchos cereales o semillas (fresco o tostado) apenas untado con aguacate, ricota con bajo contenido graso, queso cottage o pasta de garbanzo (hummus) con rodajas de tomate y brotes.
- » Medio “muffin inglés” integral con una rodaja de queso de bajo contenido graso y un tomate en rodajas.
- » Un pan de pita o tortilla integral pequeños con zanahoria rallada y queso rallado de bajo contenido graso.
- » Dos galletas integrales con queso cottage, queso crema de bajo contenido graso, pasta de garbanzo o aguacate y tomate.



Muesli y barras de nueces

El muesli y las barras de nueces son refrigerios para ‘algunas veces’, dado que pueden aportar muchos kilojulios y tener grasa y azúcar agregados. Verifique la tabla de información nutricional para ver si el producto es una opción saludable. Coma estos alimentos solo de vez en cuando.

Refrigerios caseros

Los refrigerios caseros también pueden ser una opción saludable, pero aun así pueden aportar muchos kilojulios. Coma porciones pequeñas de estos alimentos solo de vez en cuando.

Las tortas, galletas, minipanecillos (muffins) y rodajas (slices) horneadas en casa se pueden hacer más saludables utilizando aceites o margarinas de oliva, de colza, de salvado de arroz, de semillas de uva o girasol; frutas hervidas o deshidratadas en lugar de azúcar, harina integral, avena o salvado de avena, harinas de legumbres, frutos secos y semillas.

Refrigerios de bajo contenido de carbohidratos

Estos refrigerios son buenas opciones para las personas que quieren incluir refrigerios que no les afecten los niveles de glucemia. Pruebe estas ideas en las porciones recomendadas:

Frutos secos y semillas

- » 30 gramos (un pequeño puñado) de frutos secos naturales sin sal: mezclados, nueces de macadamia, nueces, almendras, castañas de Cajú, nueces de Brasil, avellanas, pecanas o pistachos.
- » 30 gramos (un pequeño puñado) de semillas de zapallo o girasol.

Ensaladas y verduras

- » Bastoncitos de verduras: apio, zanahorias, pimientos, pepinos o guisantes con una rodaja (20 g) de queso de bajo contenido graso o una cucharada de pasta de garbanzo, salsa de tomate o aderezo de yogur “tzatziki”.
- » Bastones de apio rellenos con dos cucharadas de manteca de maní natural o de pasta de garbanzo (hummus).
- » Un puñado de tomates “cherry”.

Carnes magras y alternativas

- » Una lata pequeña de atún, salmón o sardinas servida con medio pimiento o una taza de lechuga.
- » Un huevo duro.
- » Una rodaja de tofu marinado, a la parrilla.
- » Media taza de porotos edamame (frijoles verdes de soja) hervidos o asados.

Cereales

- » Una taza de pochoclo (palomitas de maíz) servidos al natural o espolvoreados con canela, pimentón dulce o picante.

Frutas

Algunas frutas no contienen suficientes carbohidratos como para impactar sobre sus niveles de glucemia. Entre estas se incluyen:

- » Dos frutas de la pasión.
- » Media taza de frutillas.
- » Media taza de frambuesas o moras.
- » Un higo fresco.

Bebidas

Es importante mantenerse hidratado(a) durante todo el día. El agua es la mejor bebida, pero otras alternativas se incluyen a continuación.

- » Agua mineral o soda saborizada con rodajas de limón/lima/frutos rojos congelados/pepino/menta fresca.
- » Té de hierbas/verde/oolong/negro.
- » Café o café descafeinado con un chorrito de leche descremada o con bajo contenido graso.

Una bebida dietética ocasional puede aumentar la variedad sin agregar más azúcar o kilojulios.

Al hacer las compras, trate de limitar la compra de refrigerios que contengan un alto contenido de grasa saturada, azúcar y sal (sodio), tales como los ejemplos que figuran a continuación.

- Galletas dulces y algunas galletas saladas.
- Tortas, minipanecillos y rodajas.
- Pasteles.
- Chocolates y repostería.
- Papas fritas, totopos de maíz (corn chips) y otros refrigerios salados.
- Alimentos para refrigerios procesados y preenvasados.
- Comidas rápidas y comidas para llevar con alto contenido graso.

Consejos importantes

- Un especialista en nutrición puede ayudarlo(a) con un plan de alimentación que se ajuste a usted.
- Llame a la línea de ayuda (**Helpline del NDSS al 1800 637 700**) y pida hablar con un profesional de la salud sobre cómo controlar la diabetes.
- ¿Necesita un intérprete? Llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) al **131 450**. Diga su idioma. Espere a que lo(a) comuniquen y pida por el número **1800 637 700**.
- Visite [ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language) para leer o descargar recursos traducidos, o llame a la línea de ayuda **Helpline del NDSS al 1800 637 700** y pida que le envíen un ejemplar.

El NDSS y usted

El NDSS ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, información y productos subsidiados para ayudarlo(a) a tratar la diabetes, mantenerse sano(a) y vivir bien.