

Navegando por los Pasillos: Consejos para Comprar Eficazmente en el Supermercado

Haga coincidir su lista de compras para alinearse con un programa de alimentación saludable:



1. **Concéntrese en la sección de productos** para llenar su carrito con verduras sin almidón y frutas de temporada
2. **Consulte el pasillo "Natural" si hay uno disponible.** Asegúrese de revisar las listas de ingredientes para ver si hay azúcares agregados y opte por bocadillos saludables con al menos 3 gramos de fibra o más por ración
3. **Compre su sección de productos lácteos y huevos** para completar una comida balanceada
4. **Visite su sección de carnes para conocer las opciones de proteínas magras**

1 Frutas y Verduras: Se encuentran en el pasillo de productos agrícolas

Concéntrese en las verduras sin almidón que deberían llenar la mitad de su plato en el almuerzo y la cena. Las opciones incluyen verduras de hoja verde, brócoli, zanahorias, champiñones, pimientos, espárragos y tomates. Verduras con almidón como guisantes, maíz y papas cuenta para su ingesta de carbohidratos. La fruta es una gran fuente de fibra, vitaminas y nutrientes y también cuentan para los carbohidratos. Mantenga las pieles de la fruta puestas para obtener fibra ¡Asegúrese de incluir un arco iris de colores para obtener una variedad de beneficios para la salud!

2 Granos Integrales: Se encuentran en el pasillo de alimentos naturales

Compre granos integrales con alto contenido de fibra, como farro, orzo integral, arroz salvaje o quinoa. El control de las porciones es clave a la hora de consumir carbohidratos en cada comida. 1/2 taza grano cocido contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos.

3 Productos Lácteos / Huevos: Se encuentran en el pasillo de los productos lácteos

Opte por opciones lácteas bajas en grasa. Hacer elecciones bajas en grasa o sin grasa, como yogur, kéfir, requesón y leche. Estos alimentos incluyen proteínas para ayudar estabilizar el azúcar en sangre

4 Proteína: Se encuentra en los mostradores de carnes, aves y pescado.

La proteína ayuda a mantener estable el azúcar en la sangre después de comer. Opte por opciones de proteínas magras en cada comida y refrigerio, como nueces, semillas, pescado, pechuga de pollo, pechuga de pavo, carne de res magra (90% magra o más).