

Cómo comer sano

 diabetes.org/es/alimentación-nutrición



¿Qué significa comer sano? La respuesta es un poco diferente para cada persona, pero es un viaje delicioso descubrir qué es lo que funciona mejor para ti. Aquí es donde puedes comenzar a explorar la nutrición y los datos respaldados por la ciencia sobre los alimentos.



¡Comer sano puede ser delicioso!

Una alimentación saludable para la prediabetes y la diabetes no solo ayuda a controlar la glucosa en sangre (azúcar en sangre), sino que también ayuda a tener una mejor relación con la comida. Las elecciones de alimentos intencionales, como comer más verduras sin almidón, optar por carnes magras o proteínas de origen vegetal, elegir carbohidratos de calidad y versiones bajas en grasa de quesos y aderezos, te ayudarán a alcanzar tus objetivos de salud, ¡y también tendrán un sabor excelente! No se trata de un solo alimento o una sola comida, se trata de una alimentación saludable a lo largo del tiempo. La comida te nutre para que te mantengas saludable, pero nuestras elecciones alimentarias también se ven afectadas por nuestros recuerdos, cultura y comunidad.

Consejos para una alimentación saludable

Desde cambios saludables y cómo comprar en el supermercado hasta nuevas recetas y cómo comer bien en un restaurante de comida rápida, tenemos los consejos que necesita para prepararse para el éxito nutricional.

- [Restaurantes de comida rápida](#)

- [Compras en el supermercado](#)
[Obtenga los consejos](#)



Cómo afectan los alimentos a la glucosa en sangre

Todos los alimentos afectan el nivel de glucosa en sangre (azúcar en sangre), pero algunos tienen un mayor impacto que otros, como los alimentos con un alto contenido de carbohidratos simples, grasas y calorías. Descubra cómo planificar sus comidas para ayudar a controlar su nivel de glucosa en sangre.

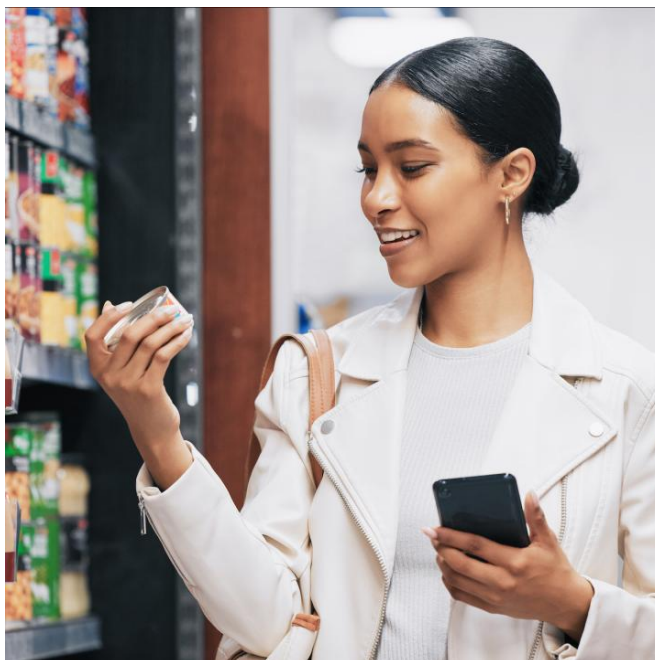
- [Planificación de comidas](#)
- [Entendiendo los carbohidratos](#)

[Más información](#)



Descubrir la etiqueta de información nutricional de los alimentos puede ser complicado; por eso, a continuación explicamos qué significa y cómo puedes usar la etiqueta de los alimentos para tomar decisiones más saludables.

[Aprende cómo](#)



¿Sabías que muchos estadounidenses padecen inseguridad alimentaria, lo que significa que no tienen acceso confiable ni constante a alimentos saludables? Si ese es tu caso, tenemos recursos que pueden ayudarte.

[Encuentre recursos](#)

La Asociación Estadounidense de Diabetes se ha asociado con los chefs de Homemade para brindar una clase de cocina en vivo gratuita todos los meses para que puedas aprender a preparar comidas sabrosas y saludables en casa. ¡Y nuestros expertos en nutrición estarán disponibles para responder tus preguntas!

[Registrarse para una clase](#)



Diabetes Food Hub® es su destino ideal para obtener recetas gratuitas aptas para diabéticos. Busque recetas para cada comida (¡incluso bocadillos y postres!) y para casi todos los tipos de cocina y restricciones dietéticas. Además, use el planificador de comidas y el creador de listas de compras para simplificar su rutina.

[¡A cocinar!](#)

