# Consejos para preparar alimentos saludables

La forma en la que se preparan los alimentos puede ser tan importante en el control de la diabetes como los alimentos que come. A continuación, encontrará algunos consejos para preparar alimentos de forma saludable que le podrían ser útiles.

- La grasa flota en la superficie cuando las sopas y los guisos se enfrían, entonces, para consumirlos, solo quite la grasa y vuelva a calentar.
- Limite el consumo de sal. No agregue sal a los alimentos ni cocine con sal. Sazone los alimentos con hierbas, especias, vinagre, vino o jugo de limón.
- Beba o cocine con leche con 1 % de grasa, en lugar de leche entera o leche con 2 % de grasa.
- Solo consuma carnes con bajo contenido de grasa y cocínelas a la plancha o a la parrilla, áselas, sofríelas o hiérvalas.
- Use limón o lima en los pescados y las verduras, en lugar de usar mantequilla o salsas.
- Agregue verduras a los estofados y las ensaladas.
- Prepare los alimentos usando aceite vegetal en aerosol, en lugar de aceite, grasa o mantequilla. Si desea usar aceites, pequeñas cantidades de aceite de canola o de oliva son las mejores opciones.
- Prepare el pollo o el pavo sin la piel y sáqueles la grasa antes de cocinarlos.
- En las recetas, solo utilice leche, yogur, quesos y carnes sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Cocine las verduras al vapor usando agua o caldo con bajo contenido de grasa y de sal.
- Cocine con productos de granos integrales, como el arroz integral, la avena, la cebada y el salvado, en lugar de usar productos de granos refinados.

Los consejos para preparar alimentos saludables son los mismos para las personas que tienen diabetes y para las que no la tienen. Para obtener más información, consulte con su educador de diabetes, con su nutricionista o con su médico.

Proporcionado como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.

©2009 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20