

Ideas para meriendas

- ¡Recuerde comer la merienda sólo si su grupo de especialistas de la diabetes le dice que lo haga!
- Su porción debe ser pequeña. ¡Es un aperitivo, no una comida!



1 rebanada de pan integral con mantequilla de cacahuete



1 taza de leche de 1% o descremada



1 yogurt bajo en calorías



1 manzana pequeña en rodajas con mantequilla de cacahuete



1 taza de zanahorias pequeñas



1 tira de queso y 4 galletas de trigo integral



Un pequeño puñado de nueces



3 tazas de palomitas de maíz

Cocine Saludable

Corte la grasa de la carne y quite la piel del pollo y el pavo.



Elija métodos de cocción bajos en grasa:



Hervido



Asado



Horneado



A la parrilla

Use una porción (1 cucharadita por persona) de grasa saludable para cocinar como ser el aceite de canola.



Reduzca la sal y use hierbas frescas y especias sin sal.



Pruebe comidas nuevas y haga recetas saludables.

