

Ideas for Snacks

- Remember to snack only if your diabetes team tells you to do so!
- Your portion should be small. It is a snack, not a meal!



one whole wheat bread slice with peanut butter



one cup of 1% or skim milk



one light yogurt



one small apple sliced with peanut butter



one cup of baby carrots



one string cheese and four whole wheat crackers



one small handful of nuts



three cups of popcorn

Healthy Cooking

Cut the fat off meat and take off the skin from chicken and turkey.



Choose low fat cooking methods:



Boiling



Toasting



Baking



Grilling

Use one serving (1 teaspoon per person) of a healthy fat for cooking such as canola oil.



Cut back on salt and use fresh herbs and salt-free spices.



Try new foods and healthy recipes.



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.

