



# MIPLATO Lista de Compras

## Proteína

### Elija con más frecuencia

- Nueces y Semillas (sin sal)
- Frijoles, Lentejas, y Chícharos
- Tofu y productos de soya
- Huevos
- Pescado (Salmón, Atún, Bacalao, Bagre)
- Mariscos (Camarón, Almejas, Ostras, Cangrejos)
- Pollo y Pavo (sin el pellejo)
- Cortes magros de carne de res (90/10, sirloin, round) o de cerdo (lomo)

### Elija con menos frecuencia:

De grasa o sodio alto:

- Carne de Res
- Cerdo
- Carnes procesadas (salchichas, tocino, hotdog, salami)
- Carnes deli (carne de sándwich)

## Verduras

### Sin Almidón

- Alcachofa
- Espárragos
- Maíz Tierno
- Ejotes
- Brotes de frijol
- Remolachas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Col Berza
- Jícama
- Puerros
- Lechuga
- Hongos/ Champiñones
- Okra
- Cebolla
- Vainas de Guisantes
- Pimiento
- Rábanos
- Ensalada
- Brotes
- Calabaza y Calabacín
- Acelgas
- Tomate
- Nabos
- Castañas de Agua
- Nopales

## Almidones

### Granos

- Amaranto
- Cebada
- Alforfón
- Bulgur
- Farro
- Mijo
- Avena
- Quinoa
- Arroz Integral
- Centeno
- Trigo Integral (pasta, pan, cereales)
- Arroz Salvaje
- Tortillas (harina, maíz)

### Verduras con Almidón

- Chícharos
- Frijoles
- Maíz
- Papas y Comotes
- Calabaza de Invierno
- Yuca
- Lentejas
- Habas
- Plátano

## Frutas

- Manzanas
- Albaricoques
- Aguacate
- Plátanos
- Moras
- Arándanos
- Cantalupo
- Cerezas
- Dátil
- Higo
- Uvas
- Toronja
- Melón Verde
- Kiwi
- Naranja China
- Mango
- Melón
- Nectarina
- Naranjas
- Papaya
- Melocotón
- Pera
- Ciruela
- Piña
- Granada
- Frambuesas
- Fresas
- Sandía

## Lácteos

- Leche descremada, de 1%, sin lactosa, de soja o almendras fortificado con calcio
- Yogur baja en grasa o sin grasa
- Queso baja en grasa o sin grasa o queso cottage (requesón)



# Snacks

- **COMA LIGERA** si su glucosa en la sangre está arriba de 130mg/dL.
- **ANTES DEL EJERCICIO** onsigas algo ligero a comer si su glucosa es <100 o si va a hacer ejercicio por mucho tiempo o de alta intensidad.
- **SUBIDÓN DE ENERGÍA** son meriendas para cuando su glucosa en la sangre está 80-130mg/dL y tiene hambre entre comidas o hay mucho tiempo entre las comidas.



## <5g COMA LIGERA

- 15 almendras
- 3 piezas de apio con 1 cda de crema de maní
- 5 zanahorias pequeñas
- 5 tomates pequeñas y 1 cda de aderezo ranch
- 1 huevo duro
- 1 taza de rebanadas de pepino + 1 cda de aderezo ranch ¼ taza de arándanos
- 1 taza de ensalada, ½ taza de pepino picado, 1 cda de aceite de oliva y vinagre
- 1 paleta sin azúcar
- 1 taza de palomitas
- 2 galletas saladas integrales
- 10 galletas de gold-fish
- ½ taza de gelatina sin azúcar
- 1 palito de queso bajo en grasa
- 8 aceitunas verdes
- 2 cdas de semillas de calabaza o sésamo
- ¼ de un aguacate entero
- ½ taza de ensalada de atún, pollo o huevo (mayonesa lite o mostaza dijon) en una hoja de lechuga

## 30g ANTES DEL EJERCICIO

- ½ sandwich (1 rebanada de pan integral + 1 cda de crema de maní) + 1 taza de leche descremada o 1%
- 6 oz de yogur lite + ¾ taza de bayas
- 1 rebanada de pan integral + 1 cda de margarina bajo en grasa
- ¾ taza de cereal integral + ½ taza de leche descremada
- 1 platano mediano + 1 cda de crema de maní
- ½ taza ensalada de atún + 1 rebanada de pan integral + 1 taza de leche descremada
- 1 barra de granola integral
- 1 tortilla de 6" con verduras y queso bajo en grasa

## 10- 20g SUBIDÓN DE ENERGÍA

- ¼ taza de fruta seco y nueces
- 1 taza de sopa de pollo, verdura o tomate (hecho con agua)
- 1 manzana o naranja pequeña
- 3 tazas de palomitas
- 1/3 taza de hummus + 1 taza de verduras crudas
- ¼ taza de queso cottage + ½ taza de fruta fresca o enlatada
- 1 quesadilla (6" tortilla de maíz/ integral + 1 oz de queso) + ¼ cup salsa
- 1 rebanada de pan + 1 cda de crema de maní
- 5 galletas saladas integrales + 1 palito de queso
- ½ sandwich (1 rebanada de pan integral + 2oz jamon de pavoturkey + mostaza)
- ½ taza ensalada de atún y 4 galletas saladas

