

# Bocadillos saludables para personas con diabetes



Copyright © 2021 Association of Diabetes Care & Education Specialists.  
Todos los derechos reservados. La reproducción o reedición está estrictamente  
prohibida sin permiso previo por escrito.



Association of  
Diabetes Care & Education  
Specialists

Wonderful®  
PISTACHIOS

Esta hoja de consejos está respaldada por Wonderful Pistachios.  
Para obtener una variedad de recetas con pistachos,  
visite [GetCrackin.com](http://GetCrackin.com)

# Bocadillos saludables para personas con diabetes

No hay ninguna razón para renunciar a los bocadillos siempre y cuando los coma por las razones correctas. Los bocadillos saludables pueden ser importantes cuando tiene hambre, pasa más tiempo de lo planeado entre comidas, se va a perder una comida o para estimular el ejercicio.

## Sepa cómo los bocadillos saludables le ayudan

Qué bocadillos y qué cantidad marcan una gran diferencia. Controle su nivel de azúcar en sangre para averiguar si necesita un bocadillo. Comer un bocadillo saludable puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en sangre en un rango normal y elegir bocadillos saludables puede ser una buena manera de agregar nutrientes valiosos con proteína vegetal, fibra, grasas saludables y una variedad de antioxidantes, vitaminas y minerales.

## Elija bocadillos que agreguen nutrientes

- Alimentos integrales tan cercanos a la naturaleza como sea posible (piense en frutas enteras como mandarinas, manzanas, ciruelas, tomates, verduras enteras como pepinos, pimientos morrones, coliflor y nueces como pistachos).
- Los bocadillos con una buena fuente de fibra pueden ser una excelente manera de obtener un pequeño agregado de fibra. La mayoría de las personas no consume suficiente fibra. La fibra es importante para la salud intestinal y es una parte clave de una dieta saludable para una persona que padece diabetes.
- Consuma una combinación de frutas, verduras, nueces, frijoles y semillas para obtener una variedad de nutrientes que incluyan vitaminas, minerales, fibra dietética, grasas saludables y antioxidantes.



# Bocadillos saludables para personas con diabetes

## Sepa cuándo comer un bocadillo

- Planifique los bocadillos en su plan de alimentación. Pruebe una “regla general” de bocadillos saludables: Nunca pase más de cinco horas despierto sin comer. Consulte “Combinaciones simples de bocadillos” a continuación para que sean novedosos y emocionantes.
- Preste atención a su cuerpo y coma un bocadillo cuando tenga hambre física, en lugar de cuando tenga “hambre mental” en momentos de estrés o aburrimiento.
- Conozca sus rutinas diarias y semanales de ejercicio y planifique con anticipación.
- Realice un seguimiento de sus bocadillos durante una semana con una aplicación y obtenga información sobre las calorías, las grasas, los carbohidratos y los nutrientes que obtiene de ellos. Decida si necesita hacer un cambio.
- Por último, si come un bocadillo a última hora de la noche, hágalo más de dos horas antes de acostarse.

## Utilice la resolución de problemas cuando piense en bocadillos

Si...	Pruebe...
Lucha por tomar decisiones saludables cuando está estresado	Tener bocadillos saludables en su escritorio, en su automóvil o con usted.
Quiere comer alimentos bajos en carbohidratos y azúcar	Concentrarse en los carbohidratos de alta calidad de cereales integrales, nueces, frutas y verduras que son naturalmente más bajos en carbohidratos y azúcar. 
Tiene hambre entre comidas y tiende a comer algo rápido	Planificar con anticipación algunas opciones de bocadillos que sean una combinación beneficiosa de proteínas, fibra y grasas saludables. ¡Estos pueden ayudarle a mantenerse satisfecho y lleno por más tiempo! Vea la imagen a continuación para obtener ideas sobre combinaciones de bocadillos saludables.
Va a hacer ejercicio o tiene actividad física prolongada	Conocer la cantidad de carbohidratos que necesitará para realizar una actividad común, como el ejercicio intencional y otras actividades. Hablar con un especialista en atención y educación sobre diabetes para ajustar con precisión sus necesidades de ejercicio y refrigerios.



# Bocadillos saludables para personas con diabetes

## Pruebe combinaciones sencillas de bocadillos

- Pistachos + rodajas de manzana
- Tomates cherry + hummus + rodajas de aguacate + chips de tortilla integral
- Mandarina + nueces
- Tiras de pimiento rojo + dip de frijoles negros
- Palitos de zanahoria + yogur griego natural + aceite de oliva + menta + curry en polvo



# Bocadillos saludables

## para personas con diabetes

### PLANIFIQUE BOCADILLOS SALUDABLES

¿Qué quiero picar? Enumere sus productos favoritos saludables aquí:

---

---

¿Cuándo necesito un bocadillo? Algunos ejemplos son: entre comidas, antes de salir del trabajo, antes de hacer ejercicio

---

---

¿Dónde guardo mis bocadillos? Algunos ejemplos son: en mi bolso, en mi cajón de trabajo, en mi casillero del gimnasio

---

---

¿Qué sucede si mi nivel de azúcar en sangre es alto o bajo? Algunos ejemplos: si su nivel de azúcar en sangre es alto, beba mucha agua y considere la posibilidad de dar una caminata corta. Si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo, beba 4 onzas de jugo, luego elija una opción simple de combinación de bocadillos una vez que su nivel de azúcar en sangre esté dentro del rango normal

---

---

### ¡Pídale ayuda a su especialista en atención y educación sobre diabetes!

Esta hoja de consejos está respaldada por **Wonderful Pistachios**.

Para obtener una variedad de recetas con pistachos, visite [GetCrackin.com](http://GetCrackin.com).