

LA GUÍA DE LIVONGO

PARA COMER SANO CUIDANDO
EL PRESUPUESTO

5

Recetas simples y deliciosas

COMER SANO
POR MENO\$S!

3

Transformaciones de las comidas favoritas

6

Trucos para ahorrar dinero

✓ CONSEJOS PARA UNA FÁCIL
PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS

✓ QUÉ SE DEBE Y QUÉ NO SE DEBE
HACER CON LA COMIDA RÁPIDA



¡BIENVENIDOS!

¡Vaya! Estás aquí porque quieres tomar el control de tu diabetes y sabes que comer bien es el centro de una buena salud. ¡Bravo!

Al igual que a ti, nos encanta la buena comida. Comprarla, cocinarla, pedirla en restaurantes y, sobre todo, disfrutarla con familiares y amigos. Pero también tenemos que mantenernos dentro de un presupuesto y seguir nuestros objetivos de alimentación saludable. Y puede ser difícil encontrar tiempo, recursos y energía para hacer realidad todo eso.

Para facilitarte la tarea, hemos descubierto los secretos de los alimentos equilibrados para el azúcar en sangre que no superarán su presupuesto y te ofrecemos excelentes consejos para planificar sus comidas y comprar de forma fácil. Además de nuestro asesoramiento conveniente, nuestros conocimientos personalizados basados en tus propias lecturas de glucosa en sangre y todos nuestros recursos comunitarios de Livongo, este folleto te proporciona las herramientas que necesitas para comer correctamente de forma asequible, mantenerse equilibrado y llevar una vida vibrante y saludable.

¿Estás preparado para hacer que una comida nutritiva, saludable para la diabetes sea sabrosa, asequible y divertida? Nosotros también. ¡Vamos!

VISTA PREVIA

Formas de hacer que la planificación de las comidas sea fácil y divertida	2
Tres transformaciones fáciles de las comidas	3
Seis trucos de cocina en casa para ahorrar dinero	4
Deleites congelados: recetas	6
No hagas las compras cuando tienes hambre.	9
Comida saludable fuera de casa: ¿Te encanta? ¡Pídelo!	10

7 FORMAS

PARA PLANIFICAR LAS COMIDAS
¡FÁCIL Y DIVERTIDO!

PLANIFICA CON ANTELACIÓN

Intentar comer de forma saludable con un presupuesto sin un plan de comidas es como salir de viaje sin un mapa. Planificar con antelación puede ayudarte a crear una dieta saludable y equilibrada que haga rendir sus ingresos al máximo.



TOMA NOTA

¡Puede parecer obvio, pero muchos de nosotros no lo hacemos! Toma nota de las comidas de una semana para poder ser creativo y ver cómo se acumulan.



HAZ UNA LISTA CON LO QUE TE ENCANTA

¡Comprueba lo que tienes para no comprar de más y no se exceda! No te verá tentado de comprar por impulso. Haz la lista por sección de productos para una compra más rápida.



PLANIFIQUE UN DÍA TEMÁTICO

Haga coincidir las comidas con los días de la semana. Pruebe los lunes sin carne, los martes de tacos, el desayuno para cenar los miércoles, los jueves de pasta y los viernes de patatas o pez fritos.



PREPÁRESE PARA REPETIR

Disfrute de sus desayunos, almuerzos y tentempiés favoritos dos o tres veces por semana, como fruta fresca con yogur para el desayuno. Añada ingredientes perecederos como tomates y fresas en más de una receta semanal, para usarlos y reducir los residuos.



PREPARACIÓN PREVIA

Después de ir de compras, dedique una hora más o menos para ganar tiempo en la semana: corte las verduras, cocine los granos y guárdelos en porciones. Cuanto menos tenga que hacer durante la semana, mejor.



CONSIDERE LA ESTACIÓN

¿Sopa de calabaza o ensalada de tomate y pepino crujiente? La producción fresca durante la temporada siempre tiene un mejor valor que los alimentos de precio alto fuera de la temporada, ¡y mucho son más sabrosos!



REPASE LAS OFERTAS

Compruebe los circulares de la tienda, los sitios web o las aplicaciones. Diferentes ofertas dan a las comidas un toque más sabroso. ¿Halibut y calabacín de oferta? Acabas de armar el menú para el martes de tacos: ¡pez asado con calabaza de verano!

3 TRANSFORMACIONES DE COMIDAS FÁCILES

Claro, las comidas preparadas son prácticas, pero pueden resultar en números elevados de tu azúcar en sangre y en tu presupuesto. La cocina en casa ayuda a ahorrar dinero y le permite tener el control, es decir: no tiene ingredientes ocultos ni porciones extragrandes.

¿LE ENCANTAN LAS MAGDALENAS DE FRUTOS SECOS?

Prepare este plato sencillo de avena con plátano y canela

\$0.44/ración*

Calorías	344	½ taza de avena enrollada
Grasa	18.1 g	1 taza de agua
Grasa saturada	3.8 g	½ plátano, triturado con tenedor
Sodio	156 mg	Canela al gusto
Hidratos de carbono	38.2 g	2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
Fibra	6.2 g	Mezcle la avena y el agua en un bol que pueda llevar al microondas. Cocine en el microondas durante 2 minutos o hasta que esté cocido.
Azúcares	10.5 g	Mezcle el plátano, la mantequilla de cacahuete y un toque de canela.
Proteína	12.2 g	

¿LE ENCANTAN LAS ENCHILADAS DE QUESO CONGELADAS?

Haga estos tacos de pollo rápidos y fáciles

\$2.94/ración*

Calorías	393	¼ de taza de judías negras sin agregado de sal, escurridas y aclaradas
Grasa	11.3 g	3 onzas de pechuga de pollo cocida, preparada con antelación y cortada en
Grasa saturada	2.0 g	2 tiras de tortillas de maíz de 6 pulgadas
Sodio	443 mg	¼ de taza de salsa suave
Hidratos de carbono	38.3 g	¼ de aguacate pequeño
Fibra	9.9 g	Caliente suavemente las judías y el pollo en el microondas. Divida los ingredientes uniformemente en dos tortillas: Alubias, pollo, salsa, aguacate.
Azúcares	2.3 g	
Proteína	35.6 g	

¿LE ENCANTA LA COMIDA CHINA PARA LLEVAR CON ARROZ FRITO Y POLLO CON KUNG PAO?

Haga este revuelto asiático

\$2.81/ración*

Calorías	489	Grasa	15.4 g
Grasa saturada	2.2 g	Sodio	447 mg
Hidratos de carbono	50.2 g	Fibra	9.0 g
Azúcares	12.6 g	Proteína	32.2 g

2 cucharaditas de aceite vegetal (dividido, 1 cucharadita + 1 cucharadita)

4 onzas de pechuga de pollo crudo, en cubos

1 bolsa de 12 onzas de verduras para revuelto asiático congeladas

1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio

½ taza de caldo vegetal bajo en sodio

2 cucharaditas de cacahuets horneados sin sal

½ taza de arroz integral cocido

En una sartén antiadherente, caliente 1 cucharadita de aceite vegetal sobre una llama media-alta. Añada el pollo y cocine hasta que se dore uniformemente, alrededor de 4 minutos, y sáquelo de la olla. Caliente la cucharadita de aceite restante. Añada las verduras congeladas y cocine hasta que estén tiernas, unos 5 minutos. Añada el pollo de nuevo, junto con la salsa de soja y el caldo de verduras. Remueva hasta que las verduras y el pollo estén recubiertos. Añada cacahuets y sirva con arroz integral.

*Todos los precios son estimados, pueden variar según la región y la tienda, y están sujetos a cambios.

6 TRUCOS PARA AHORRAR DINERO

CON COMIDA CASERA



PREPARE SU DESPENSA

Todos los meses, prepárese un inventario de productos básicos, como cereales, judías, aceite, vinagre y frutos secos para facilitar la compra semanal.



SONDEE SUS TIENDAS

Recuerde que comprar en el mayorista más cercano no es su única opción. Los mercados étnicos, las cadenas más pequeñas y los clubes de almacén ofrecen grandes descuentos y merecen la pena visitarlos de vez en cuando.



SIGA LA REGLA DE “LO PRIMERO QUE ENTRA, LO PRIMERO QUE SALE”

Eso es un breve resumen de “lo primero que entra, lo primero que sale”. Organice el refrigerador y la despensa siguiendo esta regla, así que utiliza primero los artículos más antiguos antes de que se estropeen.



PREPARE COMIDAS SIN CARNE LOS LUNES (O MARTES)

Elegir proteínas vegetarianas, como las judías y el tofu, en lugar de carne vacuna o de pollo le ahorrará dinero y es una opción saludable para el corazón.



APROVECHE LAS SOBRAS

Aproveche los restos de la cena para el almuerzo de mañana. Añada un nuevo sabor para darle un toque fresco. Por ejemplo, triturar lo que le quedó del pollo de la cena y agregarle una vinagreta de limón y espinacas para obtener una ensalada con mucho gusto. El chile para la cena hace un relleno sabroso de boniatos asados con aporte de proteínas.



REIMAGINAR RESTOS DE ALIMENTOS

Si solo quiere media banana en los cereales, congele la otra mitad para el batido de mañana. Las hojas de apio, las cáscaras de cebolla y la piel de zanahoria pueden usarse para un delicioso caldo vegetal cuando se cocinan a fuego lento.

Elija el genérico. ¡Compre marcas de tienda y ahorre hasta un 25 %!

4 FRUTAS Y VERDURAS IDEALES PARA

¡CONGELAR!

Lo más fresco no *siempre* es lo mejor. Las frutas y verduras congeladas suelen ser más nutritivas. Debe blanquearlas, con una breve calada en agua hirviendo y, a continuación, cortar el calor con hielo para detener el proceso de cocción, así conservan toda la nutrición y la bondad del sabor.



ARÁNDANOS

Los arándanos son pequeñas potencias antioxidantes. Estos productos químicos vegetales ayudan a evitar que sus células se dañen. Los arándanos también están relacionados con una mejor salud cerebral.

Disfrútelos: En batidos para dar un toque dulce y atractivo de color morado. Alrededor de $\frac{3}{4}$ taza de arándanos proporciona 15 gramos de carbohidratos.



CEREZAS

La sustancia que hace que las cerezas sean rojas también ayuda a reducir la inflamación. ¿La cereza como toque final? A diferencia de las cerezas azucaradas en una lata o frasco, las cerezas congeladas normalmente no contienen azúcar.

Disfrútelas: Añádalas al desayuno avena o yogur para darle un toque dulce natural. Consulte nuestra receta de Parfait de almendra y cerezas (pág. 6). Alrededor de $\frac{2}{3}$ tazas aportarán 15 gramos de carbohidratos.



ARROZ DE COLIFLOR

En la actualidad, las empresas toman la coliflor, que es naturalmente baja en carbohidratos, y la cortan en pequeños trozos antes de congelarla para obtener un aspecto y textura similares al arroz.

Disfrútelas: Mézclela con ternera o pavo picado para hacer sus albóndigas favoritas o sustituya el arroz en cualquier receta. Cada taza de arroz con coliflor aportará solo 4 gramos de hidratos de carbono. Consulte nuestra receta de arroz frito con coliflor (pág. 6).



ESPINACA

La espinaca ayuda a las mitocondrias de sus células, sus generadores de energía, a funcionar de forma más eficiente. Los científicos piensan que la disfunción mitocondrial podría desempeñar un papel en la resistencia a la insulina.

Disfrútela: Disfrútela: Mézclela con huevos revueltos, omeletes y frittatas. Cada taza de espinaca congelada aporta de aproximadamente 6,5 gramos de carbohidratos.

DELICIAS CONGELADAS



PARFAIT CON YOGUR DE ALMENDRAS Y CEREZAS

Rinde 1 porción

½ taza de **cerezas congeladas**

½ taza de yogur griego bajo en grasas

2 cucharadas de almendras en láminas

Cerezas congeladas descongeladas. En un recipiente para parfait, forme capas de ¼ taza de cereza, ¼ taza de yogur, 1 cucharada de almendras, y repita las capas.

Calorías	Grasa	Grasas sat.	Sodio	Hidratos de carbono	Fibra	Azúcares	Proteína
209	8.2 g	2.2 g	37 mg	19.6 g	2.5 g	15.5 g	14.5 g



ARROZ DE COLIFLOR FRITO, FÁCIL DE HACER

Rinde 4 porciones

1 cucharada de aceite vegetal

2 cucharadas adicionales de aceite vegetal

2 huevos batidos

2 dientes de ajo, triturados y cortados

¼ de cucharadita de escamas de pimienta roja trituradas

24 onzas de coliflor **arrozada congelada**

¼ de taza de salsa de soja

½ taza de **guisantes congelados**

½ taza de **zanahorias congeladas**

½ taza de anacardos asados sin sal

En una sartén, caliente 1 cucharada de aceite vegetal a calor medio. Revuelva los huevos hasta que estén cocidos y resérvelos. Añada 2 cucharadas de aceite, ajo y escamas de pimienta roja a la sartén y caliente hasta que se ablanden. Añada la coliflor congelada y la salsa de soja. Encienda el fuego y cocine a fuego alto durante unos 3 minutos, revolviendo regularmente. Añada los guisantes y las zanahorias congelados, y cocine hasta que se calienten. Apague el fuego y añada huevos a la mezcla de arroz. Divida en cuatro cuencos y agregue 2 cucharadas de anacardos por encima.

Calorías	Grasa	Grasa sat.	Sodio	Hidratos de carbono	Fibra	Azúcares	Proteína
308	20.4g	3.3g	523mg	18.1g	6.6g	4.9g	9.7g

CUATRO SALUDABLES ALIMENTOS ENLATADOS

¡SÍ, PUEDES!

¿Sabía que hay una sección completa del supermercado dedicada a alimentos saludables y económicos que no se estropearán? Lo ha adivinado: los productos enlatados pueden ser tan nutritivos como los alimentos frescos y congelados y, en algunos casos, incluso mejores. El proceso de enlatado calienta los alimentos, lo que hace que ciertos nutrientes estén más disponibles para el cuerpo.



CORAZÓN DE ALCACHOFA

Incluso las variedades enlatadas son ricas en antioxidantes y están llenas de fibra y potasio. Además, están disponibles durante todo el año y no requieren trabajo de preparación.

Beneficio adicional: Los corazones de alcachofa enlatados están precocidos, por lo que son deliciosos en ensaladas, platos de pasta o como cubierta para el pescado y el pollo.



SALMÓN

Fuente principal de ácidos grasos omega 3 saludables para el corazón. También es una gran fuente de proteína equilibrada del azúcar en sang

Beneficio adicional: La mayor parte del salmón enlatado es de tipo silvestre, que tiene más valor como pescado y muchos menos contaminantes que el salmón de criadero.



SALSA DE TOMATE

La salsa enlatada suele ser mucho más barata que en frascos y tiende a tener ingredientes más sencillos con poco agregado de azúcar o sin agregado de azúcar. (Compruebe siempre la etiqueta de nutrición para saber si tiene agregado de azúcares y cuál es el contenido total de hidratos de carbono).

Beneficio adicional: La mayor parte del salmón enlatado es de tipo silvestre, que tiene más valor como pescado y muchos menos contaminantes que el salmón de criadero.



JUDÍAS

Estos pequeños supresores del hambre son una fuente principal de almidón resistente y fibra prebiótica que ayuda a prevenir el cáncer de colon, entre otros beneficios para la salud..

Beneficio adicional: Enjuagar las judías durante 10 segundos y drenarlas durante 2 minutos puede cortar el contenido de sodio hasta en un 41 %.

Lea las etiquetas para ver si se indica “bajo contenido de sodio” cuando compre verduras enlatadas para reducir la sal innecesaria

VALE LA PENA EL DESPILFARRO

SIN ESCATIMAR

Cuando esté atento a los alimentos saludables a buen precio, tendrá un amplio margen en su presupuesto para comer alimentos que mejoran la salud, donde la calidad supera al costo.

FRUTOS SECOS

Los frutos secos ricos en fibra y proteínas pueden ayudar a mantener la glucemia bajo control, ya que ayudan a prevenir los picos de glucosa en sangre. Incluso pueden ayudar a minimizar los efectos de un alimento rico en carbohidratos sobre los niveles de azúcar en sangre. Las grasas saludables de los frutos secos también ayudan a mantener un corazón sano. Simplemente asegúrese de que los tamaños de las raciones no superen ¼ taza, ya que las calorías pueden acumularse y ser un rasgo de con las opciones sin sal.

SEMILLAS

Muchas semillas, como las de calabaza, cáñamo y chia, son una excelente fuente de proteínas. Las semillas de cáñamo aportan 11 gramos cada 3 cucharadas. Espolvoree estas semillas sobre los alimentos ricos en carbohidratos, como avena o pasta, para añadir un sencillo estímulo nutritivo y ayudar a controlar los picos de azúcar en sangre.

PESCADO FRESCO

Los ácidos grasos omega 3 saludables para el corazón y las proteínas de alta calidad son solo dos razones por las que el pescado debería ser un componente habitual de su alimentación. Y como el pescado es una proteína pura, tiene un impacto mínimo en los niveles de azúcar en sangre. Acompáñelo con carbohidratos de bajo impacto, como verduras verdes o judías, para lograr una combinación perfecta. Unas 3 onzas cocidas equivalen a 1 ración.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

El aceite de oliva extra virgen (EVOO) ayuda a reducir el azúcar en sangre y el colesterol más que otros tipos de grasas, como el aceite de maíz. Los beneficios antiinflamatorios del aceite de oliva se conocen desde hace mucho tiempo. Su rico sabor también ayuda a que otros alimentos saludables, como las verduras verdes de hoja y el pescado, tengan un mejor sabor.

ALIMENTOS INTEGRALES

Merece la pena pagar un extra a por un pan, pastas y otros alimentos más nutritivos, elaborados con cereales sin refinar. Le permitirán controlar el azúcar en sangre de manera más fácil gracias a su mayor contenido en fibra. Eche un vistazo a la lista de ingredientes: si el primer ingrediente de la lista contiene la palabra “integral”, probablemente sea mejor para usted.



CONSIGA SU CUPÓN

Comprar los productos de oferta en el supermercado no es la única forma de ahorrar. Aquí tiene más formas de aprovechar los descuentos importante y las ofertas de alimentos de marca.



USE LA APLICACIÓN

La mayoría de las tiendas de comestibles tienen una aplicación que puede descargar para acceder a descuentos en las tiendas y ahorros especiales.



RECORTES

Los cupones del diario del domingo a la antigua escuela son válidos y funcionan bien. Así que busque las tijeras y recortar.



OBTENGA LA TARJETA

Las tarjetas de recompensas o de fidelidad dan descuentos cada vez que compras, y la mayoría genera vales de recibos para alimentos que compra con frecuencia según su historial de compras.



#REDSOCIAL

Dé “Me gusta”, “Me encanta” y siga a sus tiendas de comestibles y marcas de alimentos favoritas en Facebook, Instagram y Twitter. Utilizan las redes sociales para compartir noticias sobre descuentos y ofertas especiales, así como ofertas válidas solo a través de las redes sociales.



NO HAGA LAS COMPRAS CUANDO TIENE HAMBRE

Llegar al supermercado con hambre, es una receta segura para comprar #comidanosaludable. Antes de ir de compras, coma uno de estos tentempiés rápidos, equilibradores de azúcar en sangre.

Bayas con yogur

Un yogur griego de una sola ración con ½ taza de sus frutos del bosque favoritos.

Un envuelto delicioso

Unte 1 rodaja de pavo de bajo sodio con 1 cucharadita de mostaza y enrollar en un palito de pepino.

Manzana con queso en hebras

un delicioso tentempié listo para llevar.

Edamame al vapor

1 taza de vainas, espolvoreada con chile en polvo (no coma la cubierta).

COMER AFUERA OPCIONES SALUDABLES

A todos nos encanta comer fuera, y no pasa nada si nos damos el gusto de vez en cuando. Es en serio. ¡No se sienta culpable! Pero no se exceda. Consumir comida rápida y ir a los restaurantes es uno de los mayores desafíos para comer sano, ya que nuestra billetera y nuestra cintura pagan el precio. Haga los deberes con antelación para elegir a las opciones de menú más saludables y así disfrutar de su comida y mantener la glucosa en sangre equilibrada.

	SALTEAR	CAMBIAR
BURGER KING	Double Whopper y anillos de cebolla 1220 calorías; 90 g de carbohidratos	Whopper Junior – sin mayo y rodajas de manzana 370 calorías; 30 g carbohidratos
SUBWAY	Sub B.M.T. italiano, de un pie (peperoni, salame y jamón) 820 calorías; 92 g de carbohidratos	Un sub de pavo de 6 pulgadas con pan integral 280 calorías; 46 g carbohidratos
CHICK-FIL-A	Un combinado de sándwich club de pollo grillado (sándwich, papas fritas medianas y gaseosa bajas calorías) 790 calorías; 80 g de carbohidratos	Nuggets grilladas (8 piezas), taza de fruta y agua 185 calorías; 14 g carbohidratos
TGI FRIDAY'S	Hamburguesa de pavo con patatas fritas 840 calorías; 88 g de carbohidratos	Hamburguesa de pavo con brócoli en mantequilla de limón 670 calorías; 59 g carbohidratos
APPLEBEE'S	Revuelto de solomillo 770 calorías; 97 g de carbohidratos	Solomillo y cereales integrales con costra de pimienta 380 calorías; 38 g carbohidratos

El 90 % de las comidas de las cadenas de restaurantes tienen más calorías que la asignación diaria total recomendada para la persona promedio.



ESTAMOS AQUÍ PARA APOYAR SU ÉXITO

Si tiene alguna pregunta sobre cómo comprar y preparar alimentos saludables y sabrosos sin salirse del presupuesto, póngase en contacto en cualquier momento para programar una sesión gratuita con uno de nuestros asesores. Póngase en contacto con nuestros asesores a través de la aplicación móvil de Livongo o programe una sesión en coach.livongo.com.

