

Guía rápida de alternativas alimentarias para personas con diabetes

Cambios sencillos para ayudarle a controlar el azúcar en la sangre.



Tener diabetes no significa renunciar a sus comidas favoritas, sino aprender a hacer mejores elecciones. En esta guía rápida encontrará alternativas sencillas que pueden ayudarle a mantener su nivel de azúcar en la sangre más estable.

Alimento	Alternativa saludable	Alternativa más saludable	¿Por qué elegir la alternativa?
Pasta	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integral¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis de verduras (como calabacín o calabaza amarilla)¹ Pasta de garbanzos o lentejas² 	<ul style="list-style-type: none"> Menos carbohidratos (espirales de verduras)¹ Más fibra y proteína (pasta de garbanzos o lentejas)²
Arroz	<ul style="list-style-type: none"> Arroz integral o negro¹ Quinoa¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de coliflor¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Menos carbohidratos, más fibra¹
Carnes rojas	<ul style="list-style-type: none"> Cortes magros (90% bajo en grasa como lomo o nalga)¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes blancas magras (como pechuga de pollo y pavo sin piel) Lomo de cerdo Pescado Proteína vegetal (como tofu, frijoles o lentejas)¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Menos grasas que afectan la salud¹
Tortilla de harina de trigo	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla de harina integral³ Tortilla de maíz³ 	<ul style="list-style-type: none"> Wrap de lechuga³ 	<ul style="list-style-type: none"> Más fibra (tortilla de harina integral, tortilla de maíz)³ Menos carbohidratos (wrap de lechuga)³
Leche entera	<ul style="list-style-type: none"> Leche baja en grasa¹ Leche de almendras⁴ 	<ul style="list-style-type: none"> Leche descremada¹ Leche de soya⁴ 	<ul style="list-style-type: none"> Menos grasas no saludables^{1,4}



Para obtener más consejos, consulte a su nutricionista para que le cree planes alimenticios adaptados a sus necesidades y objetivos.

[Buscar nutricionista en myCigna®](#)

Alimento	Alternativa saludable	Alternativa más saludable	¿Por qué elegir la alternativa?
Cereal con azúcar	<ul style="list-style-type: none"> Cereal integral con poca azúcar agregada o sin azúcar⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> Avena with frutos secos y nueces⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> Más fibra, menos azúcar⁵
Helado	<ul style="list-style-type: none"> Yogur congelado³ 	<ul style="list-style-type: none"> Helado de plátano² 	<ul style="list-style-type: none"> Más fibra, menos grasas no saludables, menos azúcar agregada^{2,3}
Papas fritas y pretzels	<ul style="list-style-type: none"> Papas al horno⁶ Palomitas de maíz en freidora de aire⁶ Galletas de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> Pistachos o cualquier fruto seco sin sal o bajo en sodio, respetando el tamaño de porción recomendado² 	<ul style="list-style-type: none"> Menos grasas no saludables, más fibra, más proteína^{2,6} Menos carbohidratos (pistachos)²
Dulces y golosinas	<ul style="list-style-type: none"> Fruta⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta baja en azúcar (como el kiwi, melón y cítricos)⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> Más fibra⁶, menos azúcar⁷



Hacer pequeños cambios puede ayudarle a controlar su nivel de azúcar en la sangre y a mejorar su salud.

Guarde esta guía en un lugar visible para tomar decisiones más saludables cada día.



Hay organizaciones cerca de usted que pueden brindarle asistencia con despensas de alimentos, servicios de comida a domicilio, cupones de alimentos y más.

[Visite cignacommunity.findhelp.com](https://www.cigna.com/community/findhelp.com)

1. Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA). "Sustituciones de ingredientes fáciles y saludables para personas con diabetes". Fecha de la última revisión: 4 de diciembre de 2024. <https://diabetesfoodhub.org/es/blog/sustituciones-de-ingredientes-faciles-y-saludables-para-personas-con-diabetes>

2. Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA). "Satisface cada antojo con estos 7 sencillos intercambios". Fecha de la última revisión: 24 de julio de 2023. <https://diabetesfoodhub.org/es/blog/satisface-cada-antojo-con-estos-7-sencillos-intercambios>

3. Healthline. "From Brunch to Barbecue: Type 2 Diabetes-Friendly Swaps for Your Favorite Meals" (Del desayuno a la cena: alternativas a tus comidas favoritas, aptas para personas con diabetes tipo 2). Fecha de la última revisión: 27 de febrero de 2024. <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/makeovers-for-favorite-meals>

4. Everyday Health. "Which Milks Are Best for Diabetes?" (¿Qué leches son mejores para las personas con diabetes?). Fecha de la última revisión: 20 de febrero de 2025. <https://www.everydayhealth.com/diabetes/best-milks-for-diabetes/>

5. Cleveland Clinic. "Here's What To Know About Choosing Cereal if You Have Diabetes" (Todo lo que debe saber para elegir su cereal si tiene diabetes). Fecha de la última revisión: 20 de marzo de 2024. <https://health.clevelandclinic.org/cereal-for-diabetes>

6. WebMD. "What to Know About Diabetes and Snacks" (Qué debe saber sobre la diabetes y los tentempiés). Fecha de la última revisión: 15 de junio de 2024. <https://www.webmd.com/diabetes/diabetes-snacks>

7. CNBC. "A nutritionist with type 1 diabetes shares the top 5 'food swaps' she eats to manage her blood sugar" (Nutricionista con diabetes tipo 1 comparte los 5 'cambios alimentarios' principales que realizó en su consumo para controlar su nivel de glucosa). Fecha de la última revisión: 14 de octubre de 2022. <https://www.cnbc.com/2022/10/14/nutritionist-with-type-1-diabetes-shares-top-food-swaps-to-manage-blood-sugar.html>

Los productos y servicios de Cigna Healthcare son brindados de forma exclusiva por las subsidiarias operativas de The Cigna Group o mediante estas. El nombre, los logotipos y demás marcas de Cigna Healthcare pertenecen a Cigna Intellectual Property, Inc.

994834SP 06/25 © 2025 Cigna Healthcare. Cierto contenido se brinda con licencia.

