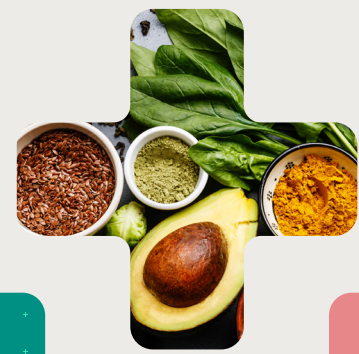


Guía rápida de alternativas alimentarias para personas con diabetes

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 mas estable.

Alimento	Alternativa saludable	Alternativa más saludable	¿Por qué elegir la alternativa?
Pasta	+ Pasta integral ¹	+ Espaguetis de verduras (como calabacín o calabaza amarilla) ¹ + Pasta de garbanzos o lentejas ²	+ Menos carbohidratos (espirales de verduras) ¹ + Más fibra y proteína (pasta de garbanzos o lentejas) ²
Arroz	+ Arroz integral o negro ¹ + Quinoa ¹	+ Arroz de coliflor ¹	+ Menos carbohidratos, más fibra ¹
Carnes rojas	+ Cortes magros (90% bajo en grasa como lomo o nalga) ¹	+ Carnes blancas magras (como pechuga de pollo y pavo sin piel) + Lomo de cerdo + Pescado + Proteína vegetal (como tofu, frijoles o lentejas) ¹	+ Menos grasas que afectan la salud ¹
Tortilla de harina de trigo	+ Tortilla de harina integral ³ + Tortilla de maíz ³	+ Wrap de lechuga ³	+ Más fibra (tortilla de harina integral, tortilla de maíz) ³ + Menos carbohidratos (wrap de lechuga) ³
Leche entera	+ Leche baja en grasa ¹ + Leche de almendras ⁴	+ Leche descremada ¹ + Leche de soya ⁴	+ Menos grasas no saludables ^{1,4}



Busque la atención adecuada para sus necesidades. Explore nuestra red nacional de especialistas y médicos certificados.

Buscar atención con app.evernorth.com

Alimento	Alternativa saludable	Alternativa más saludable	¿Por qué elegir la alternativa?
Cereal con azúcar	+ Cereal integral con poca azúcar agregada o sin azúcar ⁵	+ Avena with frutos secos y nueces ⁵	+ Más fibra, menos azúcar ⁵
Helado	+ Yogur congelado ³	+ Helado de plátano ²	+ Más fibra, menos grasas no saludable, menos azúcar agregada ^{2,3}
Papas fritas y pretzels	+ Papas al horno ⁶ + Palomitas de maíz en freidora de aire ⁶ + Galletas de arroz	+ Pistachos o cualquier fruto seco sin sal o bajo en sodio, respetando el tamaño de porción recomendado ²	+ Menos grasas no saludables, más fibra, más proteína ^{2,6} + Menos carbohidratos (pistachos) ²
Dulces y golosinas	+ Fruta ⁷	+ Fruta baja en azúcar (como el kiwi, melón y cítricos) ⁷	+ Más fibra ⁶ , menos azúcar ⁷



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 mas 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 findhelp.org

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>

Evernorth Health Services no respalda ni garantiza la precisión del contenido de ningún tercero, ni asume la responsabilidad por dicho contenido. Usted acepta usar el contenido de terceros a riesgo propio.

El uso y la transferencia de la información que se recibe a través de las interfaces de programación de aplicaciones (API) de Google se adhieren a la Política de Datos del Usuario de los Servicios de la API de Google, incluidos los requisitos de uso limitado. Si tiene una urgencia médica, llame al 911 o acuda de inmediato al centro de emergencias más cercano.

Aviso de privacidad de la aplicación de Evernorth | Términos específicos del sitio de Evernorth

Todos los productos y servicios de Evernorth Health Services son brindados de forma exclusiva por las filiales de las empresas Evernorth o mediante estas. Cierta contenido se brinda con licencia.

994835SP 06/25 © 2025 Evernorth Health Services. Reservados todos los derechos.

EVERNORTH
HEALTH SERVICES