

# HEALTHY SNACKS

to help manage diabetes



According to the American Diabetes Association (ADA), healthy snacks are an essential part of managing diabetes. Eating the proper foods at the right portion size can help avoid weight gain and unhealthy spikes in blood sugar levels.

There are many snacks with natural, energy-boosting nutrients that aren't filled with sugar, salt and fat. Here are some healthy snack suggestions from the ADA, listed according to their carbohydrate content:

## 5g. Foods with 5 grams of carbohydrates or less

3 celery sticks and 1 tablespoon of natural peanut butter

5 ripened cherry tomatoes and 1 tablespoon of ranch dressing

1 cup of cucumber slices and 1 tablespoon of ranch dressing

1 cup of salad greens with ½ cup of diced cucumber with a drizzle of vinegar and oil

1 cup of light popcorn

1 string cheese stick

1 frozen sugar-free popsicle

1 cup of sugar-free gelatin

15 almonds

## 10 to 20g. Foods with 10 - 20 grams of carbohydrates

1 cup of chicken noodle or veggie soup (made with water)

1 small apple or orange and 1 stick of string cheese

1 cup of cottage cheese and 1 cup of canned or fresh fruit

1/3 cup of hummus and 1 cup of raw fresh cut veggies (green peppers, carrots, broccoli, or cucumbers)

3 cups of light popcorn and 1 oz of cheese

1 cheese quesadilla (made with one 6-inch corn or whole wheat tortilla and 1 ounce of cheese)

1 cup of tuna salad with 4 saltine crackers

## 30g. Foods with 30 grams of carbohydrates or more

1 peanut butter sandwich (1 slice of whole bread and 2 tablespoons of natural peanut butter)

6 ounces of Greek yogurt with 1 cup of blueberries, blackberries, or raspberries

1 English muffin with 1 teaspoon of low-fat margarine and 1 stick of string cheese

1 medium banana with 2 tablespoons of natural peanut butter

¾ cup of whole-grain cereal with 1 cup of fat free milk and small handful of nuts

SOURCE: Adapted from the American Diabetes Association, 2016.



According to our Annual Customer Satisfaction Survey, 93% of our members agree that they feel listened to and respected by their doctor. 17RLAMACB916ES



# BOCADILLOS SALUDABLES

para ayudarle a controlar la diabetes



Según la American Diabetes Association (ADA), los bocadillos saludables son muy importantes para el control de la diabetes. Comer los alimentos adecuados en las cantidades correctas, puede ayudar a evitar el aumento de peso y los altos niveles de azúcar en la sangre.

Hay muchas botanas con nutrientes naturales que aumentan la energía y que no están llenos de azúcar, sal ni grasa. Las listas a continuación ofrecen sugerencias de bocadillos saludables de la ADA, con su conteo de carbohidratos.

**5g.**

Comida con 5 gramos o menos de carbohidratos

3 palitos de apio y 1 cucharada de mantequilla de cacahuete

5 tomates cereza y 1 cucharada de aderezo ranch

1 taza de rodajas de pepino y 1 cucharada de aderezo ranch

1 taza de hojas verdes para ensalada con 1/2 taza de pepino en cubitos y un chorrito de vinagre y aceite

1 taza de palomitas de maíz bajo en grasa

1 barra de queso

1 paleta congelada sin azúcar

1 taza de gelatina sin azúcar

15 almendras

**10 a 20g.**

Comida con 10-20 gramos de carbohidratos

1 taza de sopa de pollo o de verduras (hecha con agua)

1 manzana o naranja pequeña y 1 barra de queso

1 taza de requesón y 1 taza de fruta enlatada o fruta fresca

1/3 taza de humus y 1 taza de verduras crudas (pimiento verde, zanahoria, brócoli o pepino)

3 tazas de palomitas de maíz bajo en grasa y 1 onza de queso

1 quesadilla de queso (hecha con una tortilla de maíz o trigo integral de 6 pulgadas, 1 onza de queso rallado)

1 taza de ensalada de atún con 4 galletitas

**30g.**

Comida con 30 gramos o más de carbohidratos

1 sándwich de mantequilla de cacahuete (1 rebanada de pan integral y 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete natural)

6 onzas de yogur griego con 1 taza de arándanos, moras o frambuesas

1 muffin inglés con 1 cucharadita de margarina baja en grasa y 1 barra de queso

1 plátano mediano con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete

3/4 taza de cereal integral con 1 taza de leche sin grasa y un puñado de nueces

FUENTE: Adaptado de la American Diabetes Association, 2016.



De acuerdo a nuestra Encuesta Anual de Satisfacción al Cliente, el 93% de nuestros miembros concuerdan que se sienten escuchados y respetados por su doctor.