

SOMOS
Plant
Powered

SUPERMERCADO ANTI-DIABETES

Plan de alimentación para mejorar la
resistencia a la insulina

DRA. MELANIE CANO | MÉDICO NUTRIÓLOGA



INTRODUCCIÓN

Tu salud empieza en el supermercado

Lo que decides poner en tu carrito de compras define lo que entra a tu cocina... y finalmente, lo que entra a tu cuerpo.

Si estás buscando revertir la prediabetes o la diabetes tipo 2, **tu alimentación debe ser parte central del tratamiento**, no una preocupación secundaria.

Este recurso está diseñado para darte un **overview claro y práctico** sobre qué alimentos deberías priorizar durante tus compras para **mejorar tu sensibilidad a la insulina**, estabilizar tus niveles de glucosa en sangre y nutrir tu cuerpo con lo que realmente necesita.

A continuación, encontrarás los grupos de alimentos más recomendados, con ejemplos concretos que puedes anotar en tu lista.

Además, incluí un *checklist* práctico que te permitirá planificar tus compras con intención.

¿Lista(o) para transformar tu carrito en una herramienta de salud?

¡Empecemos!



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

Frutas

Beneficios anti-diabetes

Las frutas enteras están cargadas de antioxidantes, fibra y fitonutrientes que ayudan a reducir la inflamación, mejorar la sensibilidad a la insulina y aportar dulzor natural sin causar picos bruscos de glucosa. Lamentablemente se han generado muchos mitos alrededor de la fruta por mala interpretación de datos en estudios científicos. Pero no tienes nada que temer. Las frutas serán tus aliados en tu proceso de reversión.

Recomendaciones:

Prefiere siempre frutas en su forma entera, no en jugos. Inclúyelas como snacks, en el desayuno o incluso como postre.

Ejemplos:

- Manzana
- Pera
- Papaya
- Fresas
- Arándanos
- Moras
- Frambuesas
- Sandía
- Melón
- Kiwi
- Guayaba
- Ciruela
- Naranja
- Mandarina
- Maracuyá



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

Vegetales no almidonados

Beneficios anti-diabetes

Los vegetales no almidonados son fundamentales en una alimentación que tiene como objetivo revertir la diabetes. Son alimentos bajos en calorías y muy ricos en fibra, agua, antioxidantes y micronutrientes esenciales. Su consumo regular (la palabra regular es importante) ayuda a reducir la inflamación, mejorar la digestión, regular la glucosa y aportar volumen a las comidas sin elevar la carga glicémica de los alimentos.

Recomendaciones:

Llena al menos la mitad de tu plato con vegetales no almidonados. Inclúyelos tanto crudos como cocidos, en ensaladas, guisos, salteados o al vapor. Prioriza variedad de colores y distintos tipos.

Ejemplos:

- Espinaca
- Acelga
- Lechuga romana
- Kale (col rizada)
- Brócoli
- Coliflor
- Repollo morado o blanco
- Pepino
- Espárragos
- Pimiento (de todos los colores)
- Zanahoria
- Apio
- Berenjena
- Calabacín (zucchini)
- Champiñones
- Tomate
- Cebolla
- Rábano



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

🍠 Tubérculos y verduras almidonadas

Beneficios anti-diabetes

Aunque muchas veces son evitados por miedo a los carbohidratos, los tubérculos en su forma entera son una excelente fuente de energía, fibra, micronutrientes y antioxidantes. Cuando se consumen en porciones adecuadas y en el contexto de una alimentación basada en plantas, pueden formar parte de un plan efectivo para revertir la resistencia a la insulina y estabilizar la glucosa.

Recomendaciones:

Prefiérellos cocidos al horno, hervidos o al vapor. Evita preparaciones fritas. Idealmente, acompáñalos de una fuente de proteína vegetal y vegetales no almidonados.

Ejemplos:

- Papa
- Camote (batata)
- Yuca (mandioca)
- Ñame
- Otoe
- Chayote
- Zapallos (calabaza)
- Plátano (verde o maduro)



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

Cereales Integrales

Beneficios anti-diabetes

Los cereales integrales son una excelente fuente de fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio, todos ellos fundamentales para un metabolismo óptimo. A diferencia de sus versiones refinadas, los cereales integrales ayudan a estabilizar la glucosa, promueven la saciedad y reducen la resistencia a la insulina.

Recomendaciones:

Prefiere siempre las versiones íntegras y mínimamente procesadas. Evita los cereales “fitness” o empaquetados con azúcares ocultos. Puedes incluirlos como base de tus comidas principales, en desayunos, almuerzos y cenas.

Ejemplos:

- Avena integral
- Arroz integral
- Quinoa
- Trigo sarraceno
- Cebada
- Bulgur
- Espelta integral
- Amaranto
- Farro
- Mijo
- Cous cous integral
- Pasta integral (trigo, lenteja, garbanzo, etc.)
- Maíz entero (no harinas)



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

Frutos secos y semillas

Beneficios anti-diabetes

Estas pequeñas potencias nutricionales son ricas en grasas saludables, fibra, proteína vegetal y micronutrientes esenciales. Ayudan a mejorar el perfil lipídico, reducen la inflamación y promueven una mejor respuesta glucémica cuando se consumen como parte de una comida completa.

Recomendaciones:

Consúmelos en porciones pequeñas como topping en tus platos o como snack entre comidas. Prefiere las versiones naturales, sin sal añadida ni azúcar. Puedes incluirlas también en batidos o mezcladas con fruta.

Ejemplos:

- Almendras
- Nueces
- Pistachos
- Anacardos (marañones)
- Avellanas
- Semillas de chía
- Semillas de linaza (preferiblemente molidas)
- Semillas de calabaza
- Semillas de sésamo (ajonjolí)
- Semillas de cáñamo (hemp)



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

Leguminosas y Derivados

Beneficios anti-diabetes

Las leguminosas son una de las fuentes más completas de proteína vegetal. Tienen un bajo índice glucémico, son ricas en fibra soluble, ayudan a estabilizar la glucosa en sangre, mejoran la sensibilidad a la insulina y apoyan la salud intestinal. Son una piedra angular en cualquier plan de reversión de diabetes.

Recomendaciones:

Inclúyelas a diario, al menos 1–2 porciones. Puedes variarlos cada semana para maximizar sus beneficios. Los derivados como el tofu o la leche de soya también son excelentes alternativas vegetales.

Ejemplos:

- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Frijoles blancos
- Habas
- Alubias
- Edamame
- Tofu
- Tempeh
- Leche de soya sin azúcar
- Miso
- Hummus (sin aceite)
- Frijoles molidos (sin aceite)



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

Especias y hierbas

Beneficios anti-diabetes

Las especias y hierbas no solo le dan sabor a tus comidas, sino que también tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y reguladoras del metabolismo. Algunas, como la canela o el orégano, han mostrado efectos positivos en la regulación de la glucosa en sangre. Incorporarlas en tu alimentación diaria puede ayudarte a mejorar la digestión, potenciar tu microbiota intestinal y aumentar la calidad nutricional de tus comidas sin añadir calorías extras.

Recomendaciones:

Úsalas tanto frescas como secas. Añádelas a guisos, ensaladas, sopas, batidos o infusiones para potenciar sus beneficios.

Ejemplos:

- Canela
- Cúrcuma
- Jengibre
- Ajo
- Cebollina
- Cilantro
- Perejil
- Albahaca
- Romero
- Tomillo
- Orégano
- Laurel
- Hierbabuena
- Menta
- Salvia
- Comino
- Pimienta negra
- Nuez moscada



CATEGORÍAS DE ALIMENTOS ANTI-DIABETES

✨ Otros ingredientes funcionales

Beneficios anti-diabetes

Estos alimentos y condimentos no siempre son protagonistas, pero pueden marcar una gran diferencia en tu salud metabólica. Mejoran la digestión, potencian el sabor de tus comidas y muchos de ellos tienen efectos directos en la regulación de la glucosa, la sensibilidad a la insulina y la inflamación crónica.

Úsalos como aliados estratégicos en tu cocina: con pequeñas dosis, obtendrás buenos beneficios.

Ejemplos:

- **Vinagre de sidra de manzana:** Mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el pico de glucosa post comida.
- **Levadura nutricional:** Rica en vitaminas del complejo B, ideal para dar sabor umami sin recurrir al queso.
- **Coconut aminos:** Alternativa saludable a la salsa de soya, sin azúcares añadidos.
- **Tahini** (pasta de sésamo): Fuente de grasas saludables y calcio vegetal.
- **Cacao puro en polvo** (sin azúcar): Antioxidante, mejora la salud cardiovascular y da sabor a postres saludables.
- **Vinagre balsámico** (sin azúcar añadido): Buen aliado para aderezar sin añadir calorías a tus preparaciones.



CHECKLIST DE COMPRAS ANTI-DIABETES

Una alimentación saludable empieza en tu carrito del supermercado.
Usa esta lista como guía práctica para planificar tus compras semanales.

¿Qué deberías tener cada semana?

✓ Frutas

Escoge al menos 3–4 variedades diferentes.

✓ Vegetales (no almidonados)

Incluye 5–6 tipos distintos, priorizando los de hoja verde y crucíferos.

✓ Cereales integrales

Ten a mano al menos 2–3 tipos (ej. arroz integral, avena, quinoa).

✓ Tubérculos (almidonados)

Elige 1–2 opciones como yuca, camote/batata o calabaza.

✓ Leguminosas

Compra al menos 2–3 (pueden ser secas, enlatadas sin sal o ya cocidas). También puedes utilizar derivados de leguminosas como los que viste previamente.

✓ Frutos secos y semillas

Elige 2–3 tipos para agregar grasas saludables (sin sal ni azúcares añadidos).

✓ Especias y hierbas

Puedes variar según tu gusto y/o las recetas que vayas a preparar cada semana.

✓ Otros esenciales

Tener siempre vinagre de sidra de manzana, levadura nutricional o tahini en la despensa puede ayudarte a variar tus preparaciones.



CONCLUSIONES FINALES

Tu salud comienza con lo que decides poner en tu carrito del supermercado.

Cada compra es una oportunidad para invertir en tu bienestar.

Elegir alimentos reales, nutritivos y basados en plantas no solo transforma tu plato: transforma tu metabolismo, tu energía y tu futuro.

Este recurso no pretende ser una regla estricta, sino servirte de brújula para tomar mejores decisiones.

Si hoy cambias lo que compras, mañana estarás cambiando cómo te sientes.


 Recuerda:

- Prioriza alimentos sin etiquetas.
- Apégate a lo más simple, lo natural y lo que viene de la tierra.
- Y no subestimes el poder de una despensa bien abastecida.

Estoy aquí para acompañarte en este proceso.

Si te gustaría seguir aprendiendo y tener una guía más completa para revertir la diabetes de forma natural, puedes unirte al [Bootcamp Anti-diabetes](#).

Ahí te enseño, paso a paso, cómo implementar estos cambios con claridad, para revertir tu condición.

Un paso a la vez... pero en la dirección correcta. 

Con cariño,

Dra. Melanie Cano
Médico nutrióloga