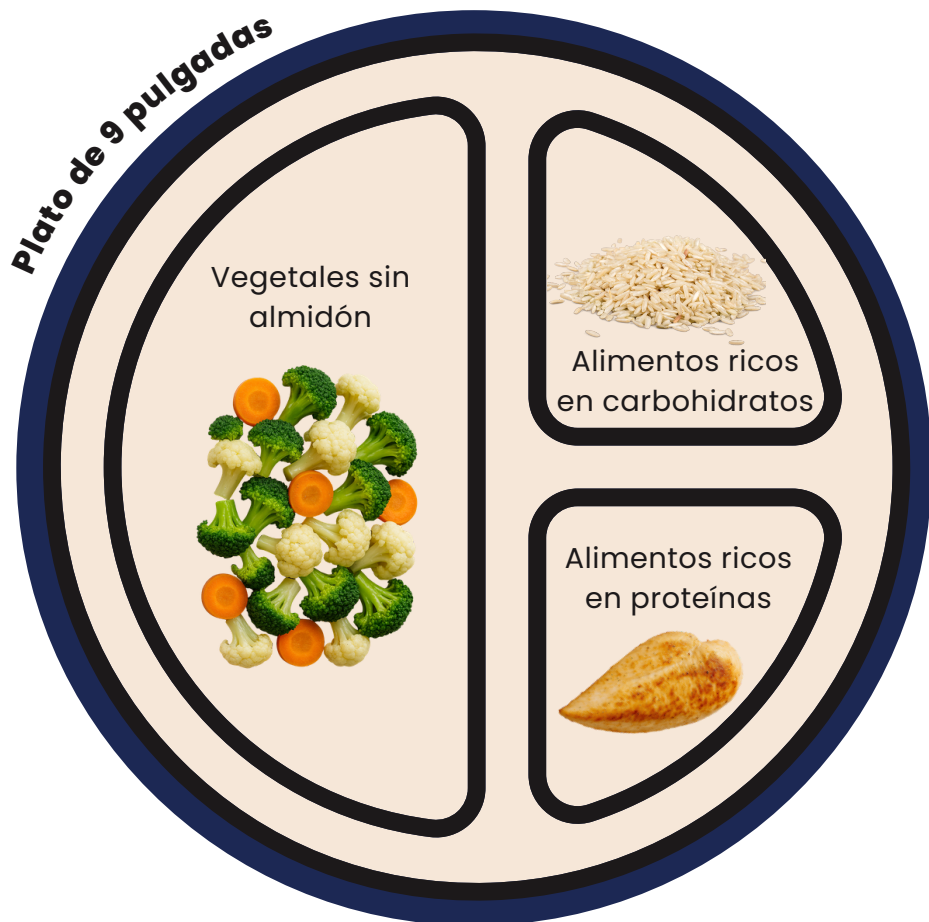


Diabetes: Alimentación Saludable

La alimentación saludable es clave para el manejo y control de la diabetes. Este plato es una herramienta visual, que podemos utilizar para el servicio de los alimentos en nuestro diario vivir.



Sustituya las bebidas azucaradas por agua.



Planifique y no omita sus comidas, establezca los horarios y controle las porciones.

Lea la etiqueta nutricional de los productos que compra y consume.

Controle el consumo de productos con alto contenido de azúcar, sal y grasa.

Limite el consumo de alimentos en restaurantes de comida rápida.

Diabetes: Alimentación Saludable

Ejemplos de desayuno:

1 Alternativa:

- Avena
- 1 huevo hervido
- 4 onzas de papaya
- Café con leche baja en grasa

2 Alternativa:

- Revoltillo con vegetales
- 1 rebanada de pan integral
- Café con leche baja en grasa



Ejemplos de almuerzo:

1 Alternativa:

- Filete de pollo (al vapor o a la plancha)
- Arroz blanco
- Habichuelas rojas guisadas
- Lechuga y tomate

2 Alternativa:

- Carne molida de pavo
- Pasta integral
- Espinacas y zanahorias ralladas



Ejemplos de cena:

1 Alternativa:

- Filete de salmón
- Majado de viandas
- Brócoli al vapor

2 Alternativa:

- Bistec encebollado
- Arroz de coliflor
- Ensalada de repollo lila, zanahorias y garbanzos



Nota: Las recomendaciones que se comparten en esta hoja informativa son generales. Es importante que consulte con su nutricionista / dietista para elaborar un plan de alimentación personalizado, basado en sus necesidades específicas (porciones recomendadas).

¡No olvide acompañar sus comidas con agua!