



¿TENÉS DIABETES?

TE COMPARTIMOS LAS PAUTAS ALIMENTARIAS PARA CUIDARTE

El plan alimentario es una de las partes fundamentales de tu tratamiento. El mismo debe ajustarse a tus requerimientos individuales, por lo cual es importante que consultes con un nutricionista a la brevedad.

La principal recomendación es prestar atención a los alimentos que contienen hidratos de carbono, ya que los mismos tienen relación directa con el aumento de la cantidad de azúcar en sangre.

Es importante evitar los hidratos de carbono simples. Por ejemplo:

- Azúcar blanca, mascabo o negra.
- Miel.
- Mermeladas comunes y dulce de leche.
- Gaseosas y aguas saborizadas comunes.
- Jugos de fruta o exprimidos.
- Helados.
- Golosinas.
- Productos de panadería (tortas, budines, masas, facturas, etc).
- Galletitas dulces y merengues.

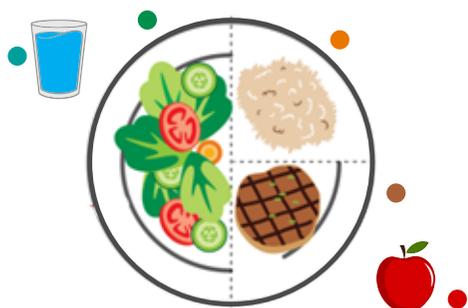
Te recomendamos controlar la cantidad y distribución de los hidratos de carbono. Por ejemplo:

- Papa, batata o boniato.
- Pastas y arroz integrales.
- Pan y galletitas integrales.
- Legumbres.
- Masas de pizza, tartas o empanadas.

- ✓ Recordá no comerlos solos o como único alimento.
- ✓ Combínalos con otros alimentos que no los contengan, como verduras crudas o cocidas, y proteínas saludables como pollo, pescado, cerdo, vaca, huevo y lácteos descremados.
- ✓ Las frutas frescas deben consumirse con moderación.



Tu plato debe estar compuesto por los siguientes alimentos:



- Bebida
- Verduras: 1/2 plato
- Hidratos de carbono complejos: 1/4 de plato
- Proteínas saludables: 1/4 de plato
- Fruta