



CÓMO ALIMENTARTE SI TENÉS DIABETES

La alimentación es una parte fundamental del tratamiento de la diabetes. El plan alimentario debe adaptarse a tus necesidades personales, por eso es importante que consultes con un/a licenciado/a en Nutrición lo antes posible.

Es clave que prestes atención a los hidratos de carbono, ya que influyen directamente en los niveles de azúcar en sangre.



EVITÁ LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES

Estos alimentos aumentan rápidamente la glucemia:

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



CONTROLÁ LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

Podés consumirlos, pero cuidando la cantidad y la distribución a lo largo del día:

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

Evitá comerlos solos o como único alimento

Siempre combiná estos alimentos con:



Verduras crudas o cocidas.



Proteínas saludables: pollo, pescado, carne vacuna, cerdo, huevo y lácteos descremados.



FRUTAS

- ✓ Consumilas con moderación y distribuidas a lo largo del día.



RECORDÁ

Solicitá turno con un/a licenciado/a en Nutrición para adaptar este plan a tus necesidades individuales y lograr un mejor control de la glucemia.