



## ¿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.

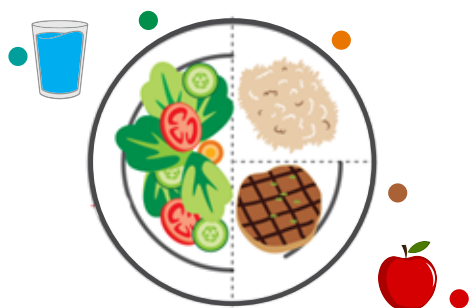
#### Te recomendamos controlar la cantidad y distribución de los hidratos de carbono. Por ejemplo:

- 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