

## DIABETES.ALIMENTACIÓN



Mantenga un peso adecuado



Utilice la SAL con prudencia



Se recomienda el uso razonable de los edulcorantes



Repartir los alimentos en 5 o 6 comidas al día



No es recomendable el consumo de productos especiales para la diabetes



Condimente y cocine con aceite de oliva virgen extra, en cantidades moderadas



Es preferible cocer, hervir y cocinar los alimentos a la plancha, al horno y al microondas



Evite los embutidos, patés, carnes grasas, fritos, quesos curados ya que aumentan su riesgo cardiovascular



El azúcar, miel, zumos, bebidas azucaradas y productos de pastelería, son alimentos a evitar



La fibra de los alimentos (productos integrales, pulpa y pieles comestibles de las frutas y verduras) es muy buena para su salud



Legumbres, patatas, cereales, pasta, pan y arroz, consumidos con moderación, son los azúcares más adecuados para las personas diabéticas