



# DIETA PARA DIABETES CONTROLADA (ENFOQUE EN PÉRDIDA DE GRASA)

**Objetivo:** Estabilizar glucosa en sangre y promover pérdida de peso.

**Enfoque:** Carbohidratos de bajo índice glucémico, fibra y proteínas magras.

## Desayuno

- Avena sin azúcar: ½ taza cocida en agua o leche baja en grasa, con canela.
- Frutas bajas en glucosa: ½ taza de fresas o 1 manzana verde.
- Café negro: Sin azúcar ni cremas añadidas.

## Comida

- Pechuga de pollo: 150g a la plancha o al horno (sin piel).
- Verduras: 2 tazas de espinacas, brócoli o calabacín al vapor.
- Frijoles: ½ taza cocidos (opción: negros o bayos, ricos en fibra).

## Cena

- Ensalada verde: 2 tazas de lechuga, pepino y jitomate con vinagreta de limón y aceite de oliva.
- Pan integral: 1 rebanada pequeña (buscar opciones con al menos 3g de fibra por porción).
- Agua natural: 1-2 vasos.

## Snacks (Opcionales)

1. Palitos de vegetales: Zanahoria o apio con 2 cucharadas de hummus.
2. Yogur griego sin azúcar: ½ taza con semillas de chía.
3. Nueces: 30g (almendras o nueces, sin sal).

## Recomendaciones Clave

- Evitar: Azúcares añadidos, jugos industrializados, harinas refinadas y frutas en almíbar.
- Control de porciones: Limitar carbohidratos a 30-45g por comida (ajustar según indicación médica).
- Fibra: Priorizar al menos 25g diarios (legumbres, vegetales, granos enteros).
- Hidratación: Consumir 2-3L de agua al día para evitar picos de glucosa.