GUIA DE ALIMENTACION BALANCEADA PARA PACIENTES DIABETICOS

***DESAYUNOS:***

1. CONSUMIR SOLO 1 DE ESTAS BEBIDA SIN AZUCAR:

* EN AGUA: TE AVENA O CAFÉ (TINTO).
* EN LECHE (DESCREMADA) ½ PORCION DE LECHE Y MEDIA DE AGUA: CAFÉ, TE Y AVENA.

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS ALIMENTOS:

* 1 HUEVO COCIDO O FRITO EN AGUA.
* 1 PORCION DE QUESO CAMPESINO.
* 1 JAMON DE PECHUGA DE PAVO.
* 1 PORCION DE ATUN EN AGUA (LATA PEQUEÑA).

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS ALIMENTOS:

* 2 TAJAS DE PAN INTEGRAL.
* ½ AREPA DE MAIZ O 1 AREPA MEDIANA BLANCA.
* 1 UNIDAD PEQUEÑA DE PAN BLANCO.
* 1 TORTILLA BIMBO PEQUEÑA.

***ALMUERZO:***

1. CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS:

* SOPA O CREMA DE VERDURAS (SIN AGREGARLE LECHE NI PAPA, ARROZ, PASTA, CEBADA PLATANO, TRIGO O MUTE).

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS ALIMENTOS:

* 1 PORCION DE CARNE, POLLO O PESCADO COCIDOS O ASADOS (NADA FRITO).
* 1 PLATO DE ENSALADAS CON ALIMENTOS CRUDOS.
* 1 PORCION DE 1 DE ESTOS ALIMENTOS:

1. 1 PAPA MEDIANA
2. ½ PLATANO VERDE O ¼ DE PLATANO MADURO-
3. ½ POCILLO DE ARROZ.
4. 1 AREPA PEQUEÑA.
5. 1 POCILLO DE PASTA.
6. 1 POCILLO DE GRANOS (FRIJOLES, ARVEJAS, LENTEJAS, GARBANZOS Y HABICHUELAS).

* 1 BEBIDA FRIA: AROMATICA O JUGOS DE FRUTAS SIN AZUCAR NI LECHE (PROHIBIDOS: NISPERO, MANGO, BANANO, UVAS Y ZAPOTE).

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS:

* 2 TAJAS DE PAN INTEGRAL.
* ½ AREPA DE MAIZ O 1 AREPA MEDIANA BLANCA.
* 1 UNIDAD PEQUEÑA DE PAN BLANCO.
* 1 TORTILLA BIMBO PEQUEÑA.

***CENA:***

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS ALIMENTOS:

* 1 HUEVO COCIDO, FRITO, EN AGUA O EN TORTILLA (CON VERDURAS).
* 1 PORCION DE POLLO DESMENUZADO CON CREMA DE VERDURAS.
* 1 PORCION TORTILLA INTEGRAL CON CARNE DESMENUZADA, TOMATE Y LECHUGA.
* 1 EMPAREDADO DE POLLO (ASADO O DESMENUZADO) O ATUN EN AGUA (LATA PEQUEÑA) CON TOMATE Y LECHUGA.
* 1 PORCION DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE VEGETALES CRUDOS.

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS ALIMENTOS:

* CAFÉ, AROMATICA, TE O JUGO EN AGUA Y SIN AZUCAR.
* CAFÉ, AROMATICA, TE O JUGO ½ DE AGUA Y ½ DE LECHE DESCREMADA- Y SIN AZUCAR.

***NUEVES:***

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS AL IMENTOS:

* FRUTAS EN POCO ESTADO DE MADUREZ, NUNCA EN JUGO:

1. PERA ¼ DE POCILLO.
2. MANZANA ½ DE POCILLO.
3. NARANJA O MANDARINA ½ DE POCILLO.
4. FRESAS ½ DE POCILLO.
5. PIÑA ½ DE POCILLO.
6. PAPYAS ½ DE POCILLO.
7. SANDIA ½ DE POCILLO.
8. KIWI ½ DE POCILLO.
9. DUTRAZNO ½ DE POCILLO.

***ONCES:***

1. CONSUMIR : SOLO 1 DE ESTOS AL IMENTOS:

* 1 VASO DE JOGURT (SIN AZUCAR NI ALMIBAR) O AVENA DIETETICA Y 2 GALLETAS DE SODA.
* AROMATICA O TE O TINTO CON 3 GALETAS DE SODA
* 2 GALLETAS DE SODA Y UNA PORCION DE QUESO CAMPESINO O MOZARELLA.
* 1 VASO DE GELATINA DIETETICA SIN AZUCAR Y ¼ DE PORCION DE FRUTAS

***RECOMENDACIONES:***

1. LAS PREPARACIONES DEBEN SER ASADAS, COCIDAS EN AGUA SIN ACEITE O A LA PLANCHA.
2. LOS ALIMENTOS DEBEN SER PREPARADOS CON MUY POCA SAL.
3. NO CONSUMIR MANTEQUILLA, MAYONESA NI SALSAS.
4. LAS BEBIDAS NO SE LES DEBE AGREGAR AZÚCAR, NI MIEL NI PANELA.
5. PUEDE ENDULZAR CON ESTEVIA
6. NO EXCEDER DE LAS PORCIONES INDICADAS.
7. REALIZAR EJERCICIO DIARIAMENTE.
8. TOMAR LAS GLUCOMETRIAS DIARIAS SEGÚN ESQUEMA INDICADO POR MEDICO TRATANTE-
9. CUMPLIR DOSIS DE INSULINA Y MEDICAMENTOS INDICADOS POR SU MEDICO.
10. ASISTIR A CONTROL CON NUTRICION CADA 3 MESES.
11. ASISTIR A LOS TALLERES DE EDUCACIÓN QUE LE SEAN PROGRAMADOS.