

ALIMENTACIÓN Y DIABETES

#LAUASECUIDAENCASA

RECOMENDACIONES GENERALES









Realiza ejercicio físico a diario



Sigue una dieta saludable

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

-  Mayor aporte de hidratos de carbono de absorción lenta (legumbres, arroz, pasta, patata...) frente a azúcares
-  Consume la versión integral de estos hidratos (arroz, pasta, pan...)
-  Puedes consumir frutas enteras
-  Evita tomar zumos
-  Evita azúcares simples de absorción rápida (azúcar, miel, pasteles y otros dulces)
-  Evita consumir grasas saturadas (embutidos, carnes grasas, fritos, bollería industrial...)



EN PACIENTES INSULINODEPENDIENTES



Recuerda cuantificar la cantidad de hidratos de carbono (arroz, pasta, pan, legumbres, frutas, patata...) para ajustar tu dosis de insulina.

Sigue las indicaciones de insulina de tu especialista.