



ELIGIENDO OPCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES PARA LA DIABETES

ALIMENTOS QUE AUMENTAN EL AZÚCAR EN SANGRE ↑

LIMITAR ESTOS

GRANOS



1/3 TAZA DE PASTA COCIDA



1/2 TAZA DE CEREAL COCIDO O AVENA



1/2 TAZA DE BULGUR



1/3 TAZA DE ARROZ COCIDO



(1) REBANADA DE PAN



1/2 PANECILLO PEQUEÑO



3/4 TAZA DE CEREAL PARA EL DESAYUNO



(1) TORTILLA DE 6 PULGADAS



3 TAZAS DE PALOMITAS DE MAÍZ



3/4 OZ DE PRETZEL



(6) GALLETAS SALADAS



1/2 PAN DE PITA PEQUEÑO

VEGETALES Y LEGUMBRES CON ALMIDÓN



(1) PAPA PEQUEÑA (3 OZ)



1/3 TAZA DE PLÁTANOS



1/3 TAZA DE YUCA



1/2 TAZA DE BATATA/ÑAME CORRIENTE



1/2 TAZA DE MAÍZ



1/2 TAZA DE GUISANTES



1/2 TAZA DE FRIJOLES



1/2 TAZA DE LENTEJAS



1 TAZA DE CALABAZA DE INVIERNO (BELLOTA O CALABAZA)

ALIMENTOS QUE AUMENTAN EL AZÚCAR EN SANGRE ↑

LIMITAR ESTOS

FRUTA



1/2
BANANA



1/2 TAZA DE
FRUTA
ENLATADA



2
CUCHARADAS
DE FRUTA
SECA



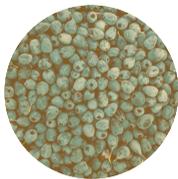
1/2 TAZA
DE JUGO DE
FRUTA 100%



1 TAZA DE
MELÓN



1 TAZA DE
FRAMBUESAS



3/4 TAZA DE
ARÁNDANOS



1 1/4 TAZA DE
FRESAS
ENTERAS

LÁCTEOS



1 TAZA DE
LECHE BAJA
EN GRASA/
DESCREMADA



2/3 DE TAZA
(6 OZ) DE
YOGURT
BAJO EN
GRASA SIN
AZÚCAR O
SIN GRASA

ALIMENTOS QUE NO AUMENTAN EL AZÚCAR EN SANGRE

COMER MÁS DE ESTOS

VERDURAS SIN ALMIDÓN (1/2 TAZA COCIDA / 1 TAZA CRUDA)



ALCACHOFAS



ESPÁRRAGOS



JUDÍAS
VERDES



REMOLACHAS



BRÓCOLI



COLES DE
BRUSELAS



REPOLLO



ZANAHORIAS



COLIFLOR



APIO



PEPINO



BERENJENA



VERDES



JÍCAMA



COL RIZADA



HONGOS



QUIMBOMBÓ



CEBOLLAS



PIMIENTOS



ESPINACAS



ACELGAS



TOMATE



NABOS

ALIMENTOS QUE NO AUMENTAN EL AZÚCAR EN

COMER UNA CANTIDAD MODERADA DE ESTOS

PROTEÍNA



CARNE DE RES (CARNE MOLIDA MAGRA, CARNE MAGRA, ETC.)



QUESO



PESCADO (EGLEFINO, HIPOGLOSO, SALMÓN, ATÚN, ETC.)



MARISCOS



PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL (TOFU, TEMPEH, ETC.)



CERDO (JAMÓN, LOMO, CHULETA, TOCINO, ETC.)



CORDERO



CABRA



AVES DE CORRAL (POLLO, PAVO, PATO, ETC.)



HUEVOS



MANTEQUILLA DE NUEZ (TAMBIÉN GRASAS)



NUECES

GRASAS



AGUACATE



NUECES/ MANTEQUILLA DE NUEZ (TAMBIÉN PROTEÍNA)



OLIVAS



ADEREZO PARA ENSALADAS



MAYONESA



Margarina



MANTEQUILLA



MANTECA



CREMA AGRIA



SEMILLAS (LINO, CALABAZA, GIRASOL, SÉSAMO, ETC.)



ACEITES (OLIVA, SOJA, CANOLA, CÁRTAMO, GIRASOL, ETC.)



ACEITES (COCO, PALMA, ALMENDRA DE PALMA) * SATURADOS



LECHE DE COCO



QUESO CREMA