



# ALIMENTOS

QUE SE DEBEN EVITAR EN

# DIABETES

## ALIMENTOS

### FRITOS



Ricos en grasas saturadas y grasas trans

## ALTOS EN SODIO



Conservas de carne y pescado, mariscos, charcutería, despojos, jamón, huevo. Todos los quesos.

## DULCES



Uvas pasas  
Higos secos  
Uvas  
Higis

## JUGOS, GASEOSAS



Bebidas regulares para deporte o energéticas.