



# ALIMENTOS QUE TODA PERSONA DIABÉTICA DEBE EVITAR O INGERIR CON CAUTELA Y LIMITACIONES EN SU DIETA

## ¿Qué implica una dieta para la diabetes?

Una dieta para la diabetes se basa en comer tres comidas al día a horas regulares. Esto te ayuda a utilizar mejor la insulina que tu cuerpo produce o recibe a través de un medicamento.

Un dietista certificado puede ayudarte a preparar una dieta basada en tus objetivos de salud, gustos y estilo de vida. También puede hablar contigo sobre las maneras de mejorar tus hábitos alimenticios, tales como elegir porciones que se adapten a las necesidades de tu tamaño y nivel de actividad.

## Alimentos recomendados



carbohidratos saludables, como:

Frutas Vegetales Cereales integrales Legumbres, como frijoles y guisantes Productos lácteos bajos en grasa, como leche y queso Evita los carbohidratos menos saludables, como los alimentos o bebidas con grasas, azúcares y sodio agregados.

## Alimentos ricos en fibra

La fibra alimenticia incluye todas las partes de los alimentos vegetales que tu cuerpo no puede digerir o absorber. La fibra modera la forma en que tu cuerpo digiere y ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Los alimentos ricos en fibra incluyen:

Vegetales  
Frutas  
Nueces  
Legumbres, como frijoles y guisantes  
Cereales integrales



## Grasas "buenas"



Los alimentos que contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden ayudar a reducir tus niveles de colesterol. Algunas de ellas son:

Palta o aguacate.  
Nueces  
Aceites de canola, oliva y cacahuate

## Qué alimentos evitar

### Grasas saturadas

mantequilla, la carne de res, los perritos calientes, las salchichas y el tocino. También limita los aceites de coco y de palma.

### Grasas trans.

bocadillos procesados, productos horneados, mantequilla y margarinas en barra

### Colesterol.

yemas de huevo, hígado y otras vísceras. Trata de no ingerir más de 200 miligramos (mg) de colesterol al día

### Sodio.

consumir menos de 2,300 mg de sodio al día.