



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DOCENTE: DRA. PAULINA
MARIBEL JUAREZ RODAS.

ALUMNA: EVELIN SAMIRA
ANDRES VELAZQUEZ.

LICENCIATURA: MEDICINA
HUMANA.

MATERIA: NUTRICIÓN.

NUTRICIÓN EN Diabetes Mellitus.



Lacteos.

Consumo moderado, sin exceso.

Azucares.

Consumo estrictamente ocasional.
No se recomienda la ingesta de estos alimentos.

Origen animal.

1/4 del plato.
Son alimentos proteicos: carnes magras, pescado, huevos y legumbres.



Verduras.

Se debe consumir 1/2 de plato.
1 ración de verduras al día.

Frutas.

Consumir frutas, aportan Vitaminas, fibra.
1/2 del plato.

Cereales.

1/4 de plato de hidratos de carbono.
No se recomienda el consumo de galletas, bollería y otros ricos en azúcar.

RECOMENDACIONES...

Realizar ejercicio.



No consumir productos tóxicos.

Recuerda llevar un control de la glucosa.

