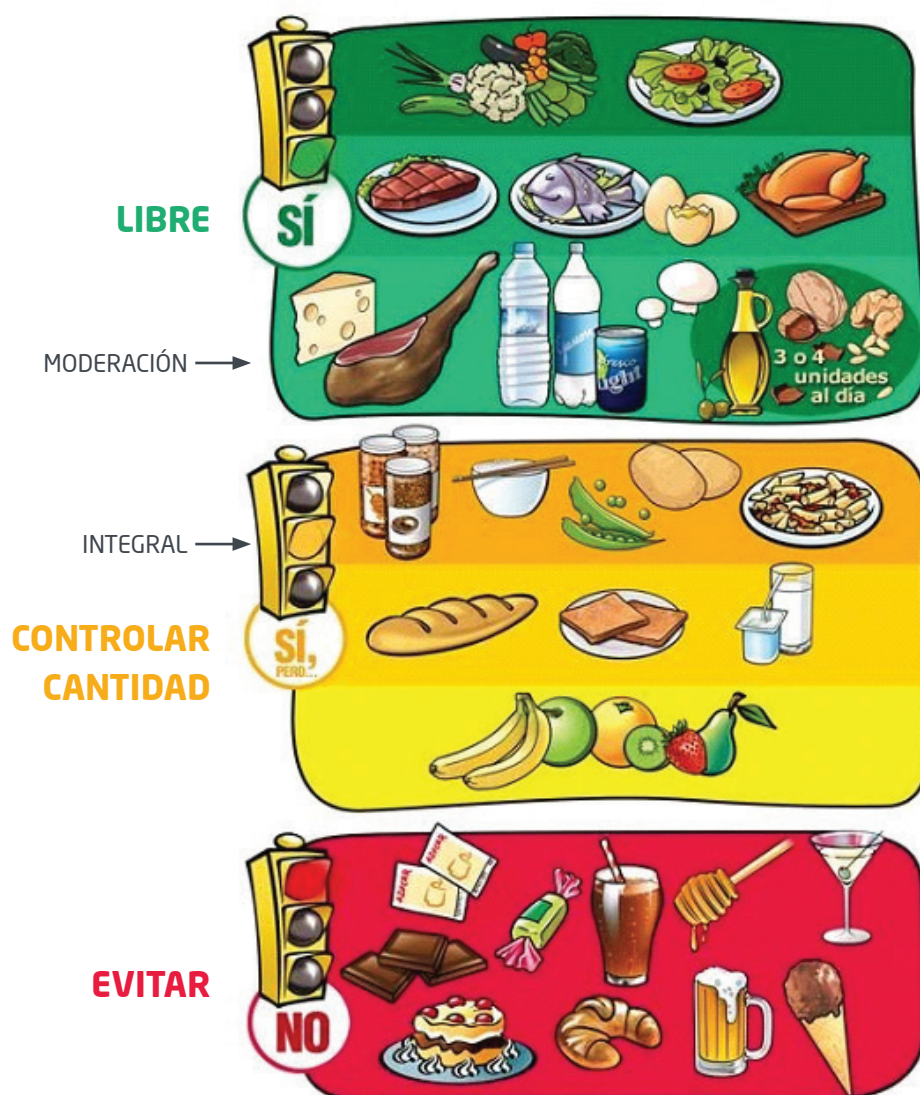


Semáforo de alimentación y diabetes



PROTEÍNA:

carne/pescado/huevo/embutidos con poca grasa

BEBIDAS SIN AZÚCAR

VEGETALES:

verdura/ensalada

GRASAS SALUDABLES:

aceite/aceitunas/frutos secos

Moderar cantidad para no aumentar peso

HARINAS (VASO MEDIDOR):

legumbres/arroz/pasta/guisantes/habas/patata/pan (40g)/biscotes...

Como Guarnición

FRUTA:

Nunca más de 1 pieza por toma

LÁCTEOS:

leche/yogur/queso fresco

AZÚCARES SIMPLES:

azúcar de mesa/miel/mermelada/fructosa/jarabe de arce o agave/caramelos/chocolate/dulces y bollería/refrescos azucarados/zumo de fruta.

Sí se puede chocolate de >70% cacao o chocolate sin azúcar (una onza) y caramelos sin azúcar

Fuente: Endocs, Endocrinología i Nutrició



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar

Grupo quirónsalud