



14 de noviembre Día Mundial de la Diabetes

Alimentación en la diabetes

En caso de presentar síntomas de diabetes o tener factores de riesgo es necesario realizar algunos estudios como:

- Glucosa plasmática en ayunas
- La prueba HbA1C (Hemoglobina glucosilada) para el diagnóstico de la diabetes.
- En algunos casos, pueden ordenar una glucosa plasmática aleatoria.

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de grasas como embutidos, quesos y carne procesada en general.
- Más importante que la cantidad de grasas que tomamos es la calidad de las mismas: la principal grasa para cocinar/condimentar debería ser el aceite de oliva.
- Moderar el consumo de sal.



- Repartir la ingesta de alimentos en 4-6 comidas al día, evitando el picoteo.
- Reducir azúcar, zumos, refrescos, repostería, dulces en general porque elevan de manera brusca el azúcar en sangre.
- Preferible como fuentes de hidratos: verdura, fruta, lácteos y en menor medida, legumbres o cereales como arroz, pan o pasta, que sean integrales.
- Ingerir frutas y verduras con cascara o completas por su contenido en fibra y vitaminas.

Departamento de Nutrición:

L.N.C.A. Karla Prado,
L.N. Sara Fajardo, P.N. Alejandra Rosas

Sándwich de arcoíris

Ingredientes:

- ½ taza de germen de alfalfa
- 1 jitomate en rodajas
- 1/4 col morada fileteada
- ½ aguacate en cubos
- hojas de lechuga troceada
- zanahorias en bastones
- ½ pepinos en láminas delgadas
- 2 panes integrales de caja



Tuesta el pan y forma el sándwich con el resto de los ingredientes. Ideal para 1 persona.



Recuerda tratar de incluir todos los grupos de alimentos en tus comidas.

¡Ayuda al bebé pavo a reunirse con su mamá!

