



*1/2
plato*

*1/4
plato*



*1/4
plato*



**SI TIENES
DIABETES**

Con la colaboración de: Dra. Pilar Riobó Jefe A. Endocrinología y Nutrición. Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

LLEVA UNA *Vida sana*

VERDURAS

Cantidad: de 3 a 5 raciones al día

1 ración: 1 taza de verduras crudas, o media taza de verduras cocinadas



1 Puño = 1 Taza



LÁCTEOS

Cantidad: de 2 a 3 raciones al día
1 ración: 1 taza de leche (desnatada o semi) o un yogur



FRUTAS

Cantidad: de 2 a 4 raciones al día
1 ración: 1 fruta fresca, 1 taza de fresas o cerezas, 1 media taza de frutas en conserva



1 Puño = 1 Taza



Palma = 90-100 g
Cantidad: de 115 a 170 g al día
1 ración: 100 g de carne/ 125 g de carne por 1/4 de taza de queso fresco o 1 huevo
Puede sustituir cada 30 g de carne por carne, huevos y pescado

PROTEÍNAS

Cantidad: de 6 a 11 raciones al día
1 ración: 1 rebanada de pan, media taza de cereales, 1/3 taza de arroz (mejor integral) o pasta
1 Puño = 1 Taza



CEREALES Y ALMIDÓN

LLEVE UNA *Vida sana* Y *no fume*

- Haga* ejercicio físico de forma regular (disminuye la glucemia)
- Beba* abundante agua todos los días
- Consuma* dulces o alcohol solo en ocasiones especiales
- Controle* su glucemia

SE CONSIDERA QUE EL CONTROL METABÓLICO ES

EXCELENTE: si se tienen glucemias en ayunas de 80-120 mg/dl o glucemia 2 horas después de las comidas de 80-160 mg/dl

ACEPTABLE: con glucemias en ayunas <140 mg/dl y glucemia 2 horas después de las comidas <180 mg/dl

MALO: con glucemias en ayunas >140 mg/dl y post-comida >180 mg/dl

Su médico le controlará en función
de su situación personal