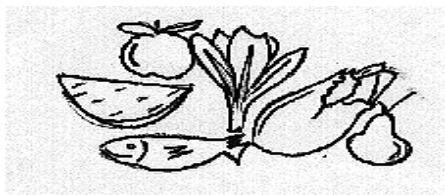


ALIMENTACIÓN Y DIABETES

Tener diabetes no significa que tenga que renunciar a todos los alimentos que usted disfruta actualmente. Sin embargo, es recomendable seguir una **alimentación variada y equilibrada**, por ello le aconsejamos que:

- Escoja **alimentos sanos**



- Coma la **cantidad adecuada** de **alimentos**
- **Coma a las horas adecuadas**. No se salte o retrase comidas.
- Si usted está por encima de su peso normal, **perder el exceso de peso** es la mejor manera de bajar sus niveles de azúcar.
- **Caminar** o **ir en bicicleta** por lo menos 3 o 4 veces a la semana ayudará a controlar sus niveles de glucosa y a controlar su peso. Hacer ejercicio mejorará su estado de ánimo.

ALGUNOS CONSEJOS PARA COMER MENOS GRASAS

- **Disminuya la cantidad de carne** que come. Use más pollo o pescado en sus comidas. Cuando coma carnes rojas, elija la que tenga menos grasa.
- **Saque** lo más que pueda la **grasa** antes de cocinar la carne, incluyendo la piel del pollo y evite añadir grasas durante el proceso de cocinado. Cuidado con las salsas porque normalmente contienen mucha grasa.
- **Elimine** de su dieta, o **disminuya** la cantidad de **alimentos ricos en grasa**, como embutidos, panceta, chorizos, salchichas, manteca, margarina, grasa de cerdo.
- Beba **leche descremada** en lugar de leche entera.
- Cuando cocine carne o pescado intente **no añadir harina o pan rallado**.

INTENTE COMER MÁS VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTAS FRESCAS

Las verduras, legumbres y frutas son alimentos ricos en fibra.

La **fibra** ayuda a disminuir sus niveles de colesterol y glucosa en sangre.

USE LA SAL CON MODERACIÓN



Si **usa menos sal** saldrá ganando ya que su tensión arterial se controlará mejor.

¿QUÉ ALIMENTOS ES CONVENIENTE EVITAR?

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| • Almíbar | • Bollería refinada |
| • Azúcar | • Natillas |
| • Caramelos | • Panecillos dulces |
| • Chocolatinas | • Harina |
| • Leche condensada azucarada | • Refrescos azucarados |
| • Mermelada | • Yogures azucarados |
| • Miel | • Alcohol |

ESCOJA ALIMENTOS SANOS

VERDURAS

- Brécol
- Coliflor y col
- Endivia
- Escarola y lechuga
- Judía verde
- Guisantes
- Pepino
- Zanahoria
- Acelgas
- Alcachofa
- Apio
- Cebolla - tomate
- Patata hervida
- Puerros
- Espárragos
- Champiñón
- Habas
- Espinacas

LEGUMBRES

- Garbanzos
- Judías
- Lentejas

PESCADO

- Atún
- Boquerón
- Sardina
- Merluza
- Trucha
- Rosada
- Caballa
- Jurel
- Salmón
- Pescadilla
- Lenguado
- Pez espada

FRUTAS

- Manzana
- Naranja
- Pera
- Melocotón
- Mandarina

CARNES

- Carnes con poca grasa: conejo, pollo, pavo, jamón york

**PAN INTEGRAL Y
ARROZ INTEGRAL**

ACEITE DE OLIVA

¿POR QUÉ ES MEJOR COMER A LAS HORAS ADECUADAS?

Si se inyecta insulina

Saltarse o retrasar las comidas puede provocar problemas más graves en el caso de las personas que se inyectan insulina. Así que, es importante distribuir las comidas a lo largo del día para balancear el efecto de la insulina. Esto evita que el azúcar de la sangre baje demasiado.

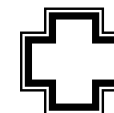
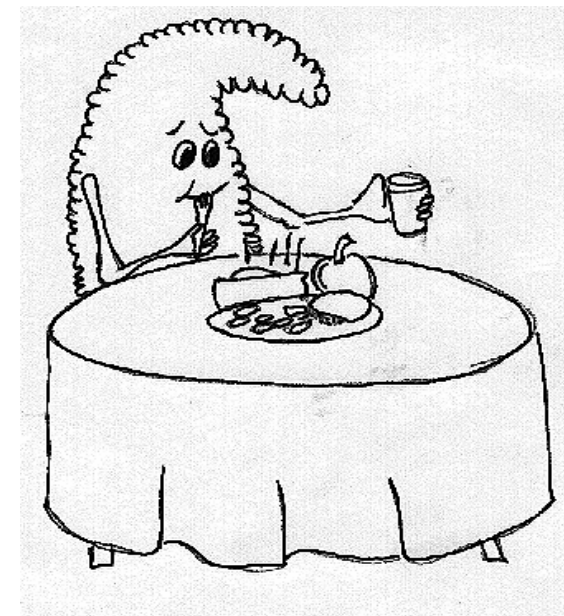
Si toma pastillas para la diabetes

Si se salta o retrasa las comidas, el azúcar en la sangre también puede bajar demasiado. Por ello es conveniente mantener un horario regular diario para sus comidas.

Recuerde:

- EVITE LOS AYUNOS PROLONGADOS.
- COMA POR LO MENOS 4 VECES AL DÍA: DESAYUNO, ALMUERZO, CENA Y ALGO LIGERO ANTES DE IR A DORMIR. PERO SIN ATIBORRARSE YA QUE SI QUIERE PERDER PESO DEBE COMER MENOS QUE ANTES.

ALIMENTOS Y DIABETES



FARMACIA C. ZARZUELO

Ciudad de Melilla 20-21
Conjunto Plaza Mayor
29630 BENALMÁDENA (MÁLAGA)
Tel: 952 563067
e-mail: zarzuelo@mail.cofaran.es