

REALIZAR LAS 4 COMIDAS:
DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y
CENA; MÁS DOS COLACIONES.

CONSUMIR

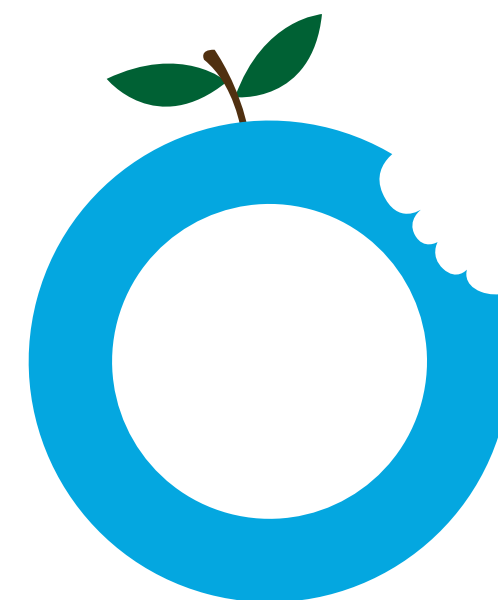
- Cereales y pastas al dente.
- 5 porciones al día de frutas y verduras.
- Papa, choclo, batata o mandioca en pequeñas cantidades: no más de 2 a 3 veces por semana.
- Con moderación, productos light y dietéticos.
- Aceites de origen vegetal crudos.

ADEMÁS

- Acompañar los cereales y pastas con variedades de verduras.
- Variar durante la semana el consumo de carnes rojas y blancas magras; consumir el pollo sin piel.
- Disminuir el consumo de sal por día.

UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN PERSONAS
CON DIABETES AYUDA A
PREVENIR OBESIDAD,
HIPERTENSIÓN ARTERIAL,
COLESTEROL ELEVADO Y
CÁNCER DE COLON.

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN
DIABETES



www.msptucuman.gov.ar

- Ministerio de Salud Pública Tucumán
- @MSALUDTUC
- SALUDPUBLICATUCUMAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

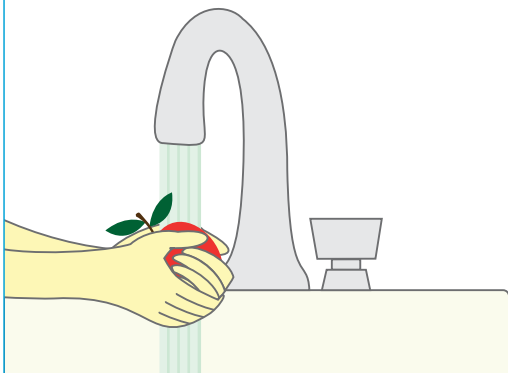


GOBIERNO DE
TUCUMÁN

RECOMENDACIONES

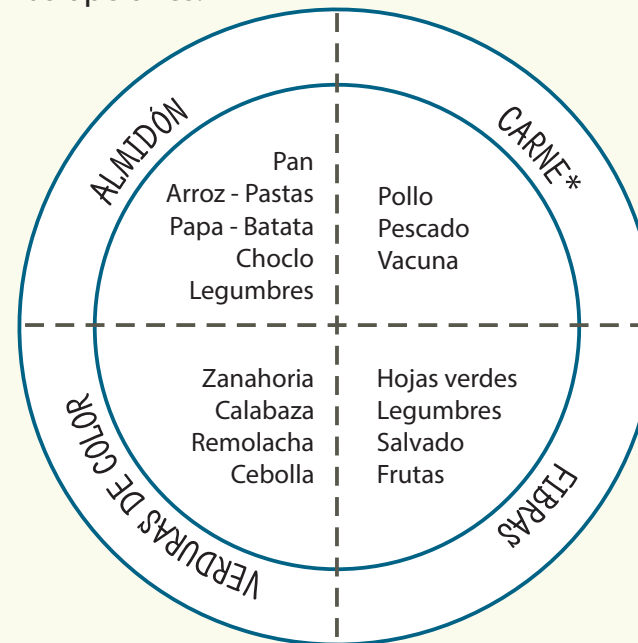
- Cocinar los alimentos preferentemente a la plancha, parrilla, al vapor o hervidos.
- Consumir las carnes completamente cocidas.
- Evitar el consumo de azúcar y disminuir el consumo de sal.
- Moderar el consumo de sopas y caldos concentrados, salsas envasadas y productos de copetín salados.
- Evitar el consumo de bebidas gaseosas azucaradas .
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Beber abundante cantidad de líquido; no esperar a tener sed para hidratarse.

CUIDAR LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS Y DE SU PREPARACIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



ALIMENTACIÓN DIARIA

El esquema a continuación orienta sobre cómo armar una alimentación equilibrada: para cada "cuarto de plato" se elige una de las opciones.

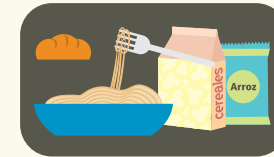


***Porción de 100 gramos (aprox.) sin grasa:**

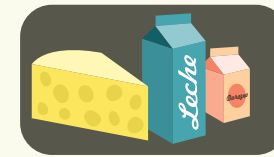
- 1 bife chico
- 1 taza tipo té con carne molida
- 1 hamburguesa casera
- 3 albóndigas chicas
- 2 rodajas finas de peceto
- 1 muslo de pollo
- 1 filet de merluza mediano



GRUPO 1
Verduras y frutas:
aportan vitaminas, minerales, agua y fibras.



GRUPO 2
Legumbres, cereales, pan, pastas:
aportan energía.



GRUPO 3
Leche, yogures y quesos:
aportan proteínas y calcio.



GRUPO 4
Carnes y huevos:
aportan proteínas y hierro.



GRUPO 5
Aceites, frutas secas y semillas:
fuentes de energía concentrada.



GRUPO 6
Dulces y grasas:
brindan energía pero no nutrientes.

CONSUMIR ALIMENTOS DE LOS GRUPOS 1 AL 5. EVITAR LOS DEL GRUPO 6.