

PLAN DE UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES

- + **Café con leche:** Mitad Tinto y Mitad Leche.
- + **Frutas todas:** Siempre con: Desayuno, Media mañana y Media Tarde.

Una, por unidad normal

Diez, por unidad pequeña

Un plato mediano por fruta de tamaño grande.

Solamente una por **SEMANA** las siguientes: Ej. Miércoles 10:00am

- + ½ **Banano** Maduro grande ó uno mediano.
- + ½ **Zapote** mediano o 2 Nísperos pequeño.
- + **10 Uvas** pequeñas ó 5 grandes.
- + **Un plato** pequeño de Guanábana.

- + **Queso:** Todos los días blanco y blando: 1 Lonchita o porción.
- + **Huevo:** Cada 7 ó 10 días reemplazar el queso, puede ser cocido ó sofreído: 1
- + **Harinas:** Una por cada comida grande así:

- + **En forma de PAN:**

- + 1 Pan del tamaño del puño.
- + 2 Rebanado.
- + 3 Galletas.
- + Cereal (Corn flakes) 3 cucharadas en media taza de leche ó agua.

- + **Por UNIDAD rectangular ó redonda:**

- + Bollito – Arepa Asada.
- + Yuca – Guineo – ½ Plátano
- + Papa – Ñame – Ahuyama - Otros.

- + **Porción del tamaño de un Pocillo de café:**

- + Arroz – Pastas – Granos

- + **Infusión:** Cada vez que deseé: Tinto, Aromática, Té o de otro tipo, Caldo.
- + **Carnes:** NO FREIRLAS y MAGRAS: 100 a 125 grs por porción. (Asada, Horneada, Guisada, Desmechada, Molida, Sudada...)
- + **Azúcar:** Sabro – Nutra Sweet – Splenda - Zavanaturita
- + **Lácteos:** Siempre con el Desayuno y Trasncho. Medio vaso de Leche, Yogurt Diet, Avena Finesse ó Diet.
- + **Verduras:** Con el Almuerzo y Cena. Todas las que quiera, con Aceite de Oliva o limón – Uní ó Multicolor – Crudas ó Cocidas.
- + **Agua:** Libre.
- + **Gaseosas dietéticas ó refrescos light:** Con el Almuerzo y Cena: 200 cc.
- + **Caldos:** Libres o acompañando en la entrada del Almuerzo y Cena.
- + **Aceite:** En lo posible Oliva y solo para las ensaladas. NUNCA PARA FREIR.

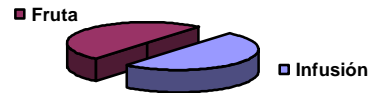
+ **NUNCA: AZUCAR – JUGOS – MIEL DE ABEJA – PANELA**

“Recuerde, NO HAY EXCEPCIÓN”

Desayuno. 7:am.



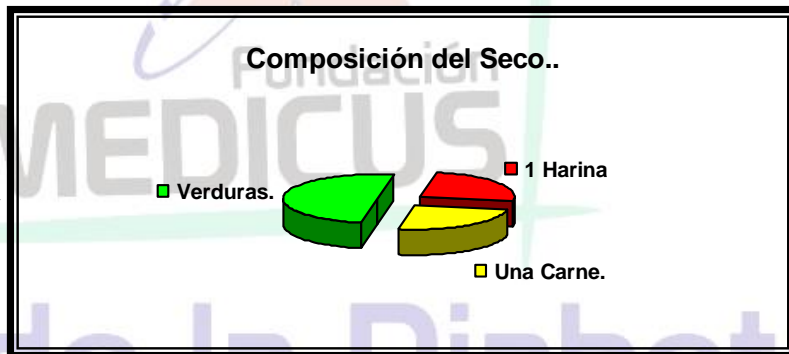
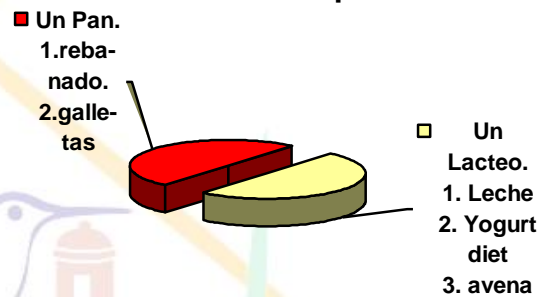
**Media Mañana. 10:am
Media Tarde. 4:pm.**



**Amuerzo. 1:pm
Cena. 7:pm.**



Trasnocho. 10:pm.



Casa de la Diabetes

+ Actividad física: Mínimo 30 minutos/día de lunes a viernes

Caminar Lentamente (Pasear)	120-150 (Cal/h)
Caminar a buen paso	150-300
Trotar	500-600
Montar bicicleta	150-600
<u>Nadar</u>	<u>600-700</u>
Patinar	350-400
Aeróbicos (bajo impacto)	300-600