

# DIABETES Y DIETA: *PROTEÍNA*

## ¿QUÉ ES LA PROTEÍNA?

Las proteínas desarrollan células y músculos en nuestro cuerpo. Las proteínas pueden afectar el azúcar en sangre si se consumen en cantidades excesivas. Elija proteínas magras o de origen vegetal con mayor frecuencia y asegúrese de que la porción sea de 1/4 de su plato a la hora de las comidas.

## EJEMPLOS DE PROTEÍNAS MAGRAS



**POLLO**



**CARNE ROJA**

(vacío o aguja, lomo o solomillo de cerdo)



**QUESO BAJO  
EN GRASAS**



**HUEVOS**

## EJEMPLOS DE PROTEÍNA VEGETAL

**TOFU**



**TEMPEH**



**SEITÁN**



**FRIJOLES Y  
LEGUMBRES**

(también contienen almidón y fibra)

**FRUTOS SECOS/  
MANTEQUILLA DE  
FRUTOS SECOS**

(también contienen algo de almidón;  
limite las cantidades debido a su alto  
contenido de grasa)