

DIABETES Y DIETA:

EL MÉTODO DEL PLATO PARA LA DIABETES

MÉTODO DEL PLATO PARA LA DIABETES

- » No existe una recomendación de alimentación que sea correcta para todos, pero seguir el “Método del plato para la diabetes” puede enseñarle cómo preparar comidas saludables y ayudarlo a controlar su nivel de azúcar en sangre. Con este método, puede crear comidas del tamaño adecuado para usted, con un equilibrio saludable de verduras, proteínas y carbohidratos.
- » Las personas con diabetes deben comer tres (3) comidas y hasta tres (3) refrigerios al día.
- » Todos los planes de alimentación saludable generalmente recomiendan una variedad de frutas y verduras coloridas, carnes magras y fuentes de proteínas de origen vegetal, junto con menos azúcar y menos alimentos procesados. Coma bien para sentirse bien. Hágalo simple. Intente ser coherente.

