

AUMENTE:

Verduras

Considere de **consumo libre** las siguientes:

- Acelga
- Alfalfa germinada
- Apio
- Berro
- Calabaza
- Champiñón
- Chayote
- Col
- Coliflor
- Ejote
- Espárrago
- Espinaca
- Flor de calabaza
- Jitomate
- Lechuga
- Nopal
- Pepino
- Pimiento morrón
- Rábano
- Tomate verde
- Verdolaga

***Verduras medibles:** no consumir más de **2 tazas:** cebolla, jícama, zanahoria, brócoli y betabel.



MODERE:

Frutas

No consuma más de pieza(s)
o taza(s) al día.

Elija una pieza mediana de:

- Ciruela
- Durazno
- Higo fresco
- Guayaba
- Granada
- Chabacano
- Lima
- Mandarina
- Manzana
- Naranja
- Pera

Una taza de:

- Fresas
- Uvas

Ocasionalmente (por su alto contenido de azúcar):

- Mango ½ pieza
- Piña 1 rebanada
- Toronja ½ pieza
- Plátano ½ pieza
- Papaya ¾ taza
- Sandía ¾ taza
- Melón ¾ taza



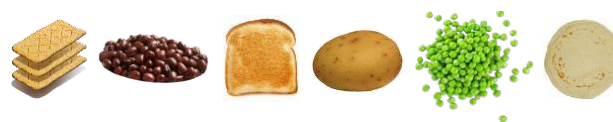
MODERE:

Pan, tortillas y cereales

El consumo total de estos no debe exceder de porciones al día.

- Bolillo sin migajón ½ pieza
- Pan de caja integral 1 pieza
- Tortilla de maíz 1 pieza
- Tortilla de nopal 2 piezas
- Tortilla de harina 1 pieza chica
- Arroz cocido ½ taza
- Sopa de pasta ½ taza
- Papa cocida 1 pieza pequeña
- Plátano macho ½ pieza
- Galletas Marías 5 piezas
- Galletas habaneras 4 piezas
- Galletas saladas 4 piezas
- Galletas de maíz horneadas 3 piezas
- Galletas de arroz 2 piezas
- Granos de elote ½ taza
- Palomitas naturales 3 tazas
- Avena en hojuelas ¼ taza
- Amaranto natural ¼ taza
- Cereal con fibra natural 1 ⅓ taza
- Hojuelas de maíz sin azúcar ½ taza
- Leguminosas cocidas: ½ taza

frijoles, habas, lentejas,
garbanzos, chícharos.



Lácteos

No consuma más de porción al día.

- Leche light o descremado 1 taza
- Yogurt light o descremado ½ taza



■ Evite ■ Modere ■ Aumente

MODERE:

Alimentos de origen animal

No consuma más de **1** porción en cada comida principal (desayuno, comida o cena):

- Pierna, pechuga o muslo 1 pieza mediana
- Pescado 1 pieza o filete mediano
- Atún 1 lata pequeña
- Huevo 1 entero más 1 clara
- Queso panela 1 rebanada mediana
- Requesón 3 cucharadas
- Queso Oaxaca (bajo en grasa) 1 rebanada mediana
- Queso cottage 3 cucharadas
- Carne de res o cerdo 1 pieza o corte mediano
- Jamón de pavo (bajo en grasa) 2 rebanadas medianas



"Retire la piel o los colgajos de grasa del pollo y la carne antes de iniciar la preparación de los platillos"

Grasas

No consuma más de **2** porciones al día.

Cuchara cafetera:

- Semillas de chía, girasol, calabaza
- Aceites: cártamo, canola, girasol, maíz, soya u oliva.

Cuchara sopera:

- Aguacate, mayonesa baja en grasa.

Piezas:

- Almendras 7 piezas
- Nueces 5 piezas
- Cacahuates 10 piezas
- Pistaches 10 piezas



EVITE:

Alimentos altos en azúcar

- Galletas dulces
- Pastel
- Miel
- Fruta en almíbar
- Atoles
- Tamales
- Aguas de sabor
- Café mezclado con azúcar
- Cereales mezclados con azúcar
- Pan dulce (todos)
- Mermelada
- Ate
- Pasitas
- Ciruela pasa
- Refrescos
- Jugos (todos)



Comida rápida

(por el alto contenido de grasa)

- Hamburguesa
- Pizza
- Hot dog
- Papas fritas
- Nuggets



Alimentos altos en sal

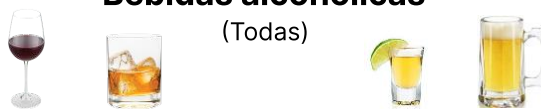
- Salsa de soya, ablandadores y enlatados.

Alimentos altos en grasa saturada y colesterol

- Platillos fritos, empanizados o capeados.
- Vísceras: tripa, riñones, corazón, hígado, lengua, sesos, mollejas.
- Grasas de origen animal: chorizo, manteca, longaniza, crema, barbacoa, carnitas, mariscos, chicharrón, mantequilla, queso crema.
- Embutidos: salami, tocino, paté, salchichas de cerdo.
- Otras grasas: sustituto de crema.

Bebidas alcohólicas

(Todas)



Evite Modere Aumente

RECOMENDACIONES GENERALES

Para mantener un control adecuado en los niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol, presión arterial y peso saludable, siga los siguientes pasos:

1 Organice sus horarios de alimentación y número de comidas del día:

Carbohidratos

Desayuno

_____ hora _____ porción(es)

Colación matutina

_____ hora _____ porción(es)

Comida

_____ hora _____ porción(es)

Colación vespertina

_____ hora _____ porción(es)

Cena

_____ hora _____ porción(es)

2 Consuma los alimentos lentamente

3 Beba de 6 a 8 vasos de agua simple a lo largo del día.

4 Agregue verduras en la preparación de los diferentes platillos.

5 Utilice como medidas:

- taza de 240 ml
- cuchara cafetera (5 gramos o mililitros)
- cuchara sopera (10 gramos o mililitros)

CAIPaDi®

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL PACIENTE CON DIABETES
centro.diabetes.incmnsz@gmail.com

54870900 ext. 5045 / 55737378

<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>