

GUIAS PARA DIABETICOS

- 1) **SIGA LAS MEDIDAS DE LAS PORCIONES INDICADA EN EL MENU**
- 2) USAR UNA LECHE DESCREMADA O LECHE BAJA EN GRASA
- 3) USE SUSTITUTOS DE AZUCAR EN LUGAR DE AZUCAR
- 4) USAR BEBIDAS DIETETICAS Y JUGOS SIN AZUCAR AÑADIDO
- 5) SUSTITUIR LOS DULCES CONCENTRADOS EN AZUCAR CON :

FRUTA FRESCA

FRUTAS EN SU PROPIO JUGO

GELATINA SUGARFREE

NATILLA (PUDIN) SUGARFREE O SIN AZUCAR AÑADIDO

HELADO SUGARFREE O SIN AZUCAR AÑADIDO

- 6) UTILICE CARNES MAGRAS, ASADAS AL HORNO, HERVIDAS, O GUISADOS EN SALSAS BAJA EN GRASA
- 7) UTILICE MAYONESA, MARGARINAS Y ADEREZOS PARA ENSALADAS BAJOS EN GRASA

Ana M. Alvarez, RD, LD, CDE (ND#0001819)

(954) 328-4506

Registered Licensed Dietitian/Certified Diabetes Educator