



# ALIMENTOS

## Permitidos/ Moderados/ Evitarlos

Guíate con esta tabla para crear tu plan alimenticio si vives con diabetes



### PERMITIDOS

**FRIJOLES, LENTEJAS, GARBANZOS, MAÍZ.**

**MANZANA, PERA, NARANJA, DURAZNO, TORONJA, FRUTOS ROJOS, FRESAS, BANANA VERDE. DEBIENDO CONSUMIRLOS PREFERIBLEMENTE CON LA CÁSCARA.**

**LECHE, YOGURES DESCREMADOS, QUESOS BLANCOS BAJOS EN GRASA.**

**CARNES BAJAS EN GRASA COMO POLLO Y PAVO SIN PIEL Y PESCADOS.**

**EDULCORANTE ESTEVIA O ESTEVIA.**

**SEMILLAS DE GIRASOL, LINAZA, CHÍA, DE CALABAZA. FRUTOS SECOS COMO NUECES, CACAHUATES, ALMENDRAS, AVELLANAS, MARAÑÓN O ANACARDO.**

**AGUA, TÉS SIN AZÚCAR, AGUAS SABORIZADAS NATURALMENTE.**

**VEGETALES COMO LECHUGA, BRÓCOLIS, CALABACÍN, CHAYOTA, HONGOS, CEBOLLA, TOMATE, ESPINACAS, TOMATE, COLIFLOR, CHILE, BERENJENA, ZANAHORIA. ON LA CÁSCARA.**

### MODERADOS

**ARROZ INTEGRAL, PAN INTEGRAL, CUSCÚS, HARINA DE YUCA, PALOMITAS DE MAÍZ, GUISANTES, HARINA DE MAÍZ, BATATA, CALABAZA COCIDA, YUCA, PLÁTANO VERDE, ÑAME, NABOS.**

**KIWI, MELÓN, PAPAYA, PIÑA, UVAS Y UVAS PASA. REMOLACHA.**

**CARNES ROJAS.**

**MUESLI, PANQUECAS INTEGRALES PREPARADAS EN CASA**

**OTROS EDULCORANTES.**

**JUGOS DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR.**

### EVITARLOS

**MASA DE HOJALDRE, HARINA DE TRIGO, TORTAS, PAN FRANCÉS, PAN BLANCO, BIZCOCHOS DULCES, BIZCOCHOS RELLENOS, WAFFLES.**

**DÁTILES, HIGOS, SANDÍA. FRUTAS EN ALMÍBAR, FRUTOS SECOS Y MERMELADAS CON AZÚCAR.**

**CEREALES CONTENGAN AZÚCAR.**

**LECHE ENTERA Y YOGURES ENTEROS, QUESOS AMARILLOS, LECHE CONDENSADA, CREMA DE LECHE, QUESO CREMA**

**TOCINO, SALAMI, MORTADELA, CHORIZOS, JAMÓN, MANTECA DE CERDO.**

**AZÚCAR, MIEL, AZÚCAR MASCABADO, MERMELADAS, CAÑA DE AZÚCAR, PAPELÓN.**

**FRITURAS, OTROS ACEITES, MARGARINA, MANTEQUILLA.**

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS, JUGOS INDUSTRIALIZADOS Y REFRESCOS.**

