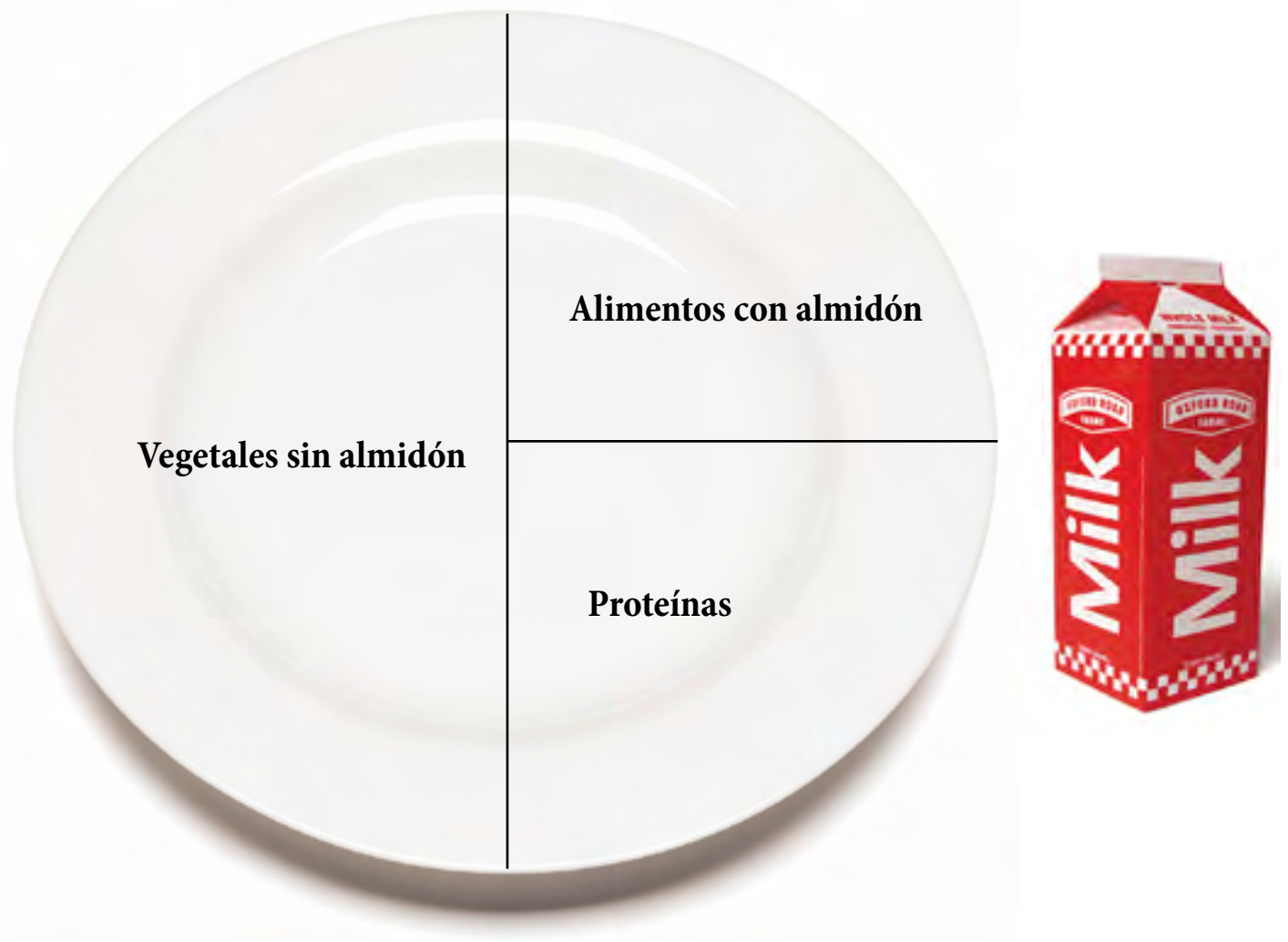


# Establece Su Plan de Comidas: La Placa Diabética



## **Alimentos sin almidón**

La espinaca, zanahorias, lechuga, nabos, verduras, col, col china, judías verdes, brócoli, coliflor, tomates, okra, cebollas

## **Alimentos con almidón**

Harina de avena, cereales integrales, cereales ricos en fibra, alubias, maíz, habas, dulces patatas, la calabaza de invierno

## **Proteínas**

Pollo, pavo, atún, salmón, carne de res, cerdo, camarones, almejas, ostras, mejillones, queso de soja



# Los 10 Alimentos Diabéticos

## 1. Vegetables con frondosas verdes

(por ejemplo, las espinacas, las acelgas, la col rizada)



## 2. Frutas (Vitamina C enriquecida)

(por ejemplo, las naranjas, los limones, limón, pomelo)



## 3. Camotes



## 4. Frijoles



## 5. Bayas



## 6. Tomates



## 7. Pescado cocido fresco



## 8. Cereales integrales



## 9. Nueces



## 10. Leche sin grasa & Yoqur bajo en calorías

