

ALIMENTOS AMIGOS DE LA DIABETES

AVES: pollo y pavo

PESCADOS: dorado, mero, pargo, salmón, atún, bacalao, corvina, todos.

MARISCOS: cangrejo, camarones, pulpo, calamar, ostras, langostas, todos.

RES: bistec, filete, lomo, jarrete, otros cortes de carne sin grasa.

CERDO: chuleta, pierna, lomo

QUESO: blanco, cheddar, americano, suizo, gouda, edam, parmesano, todos.

LECHE: leche de almendras, leche de coco.

VEGETALES: aceitunas, aguacate, apio, brócoli, chayote, coles de bruselas, repollos, espinaca, espárragos, lechugas, chile, ají, hongos, zanahoria, pepinos, coliflor, cebolla, tomates... todos los vegetales en cualquier cantidad...

FRUTAS: limón, fresas y manzanas

BEBIDAS: agua, todos los té, café (sin ningún tipo de endulzante)

OTROS: huevos, ceviche,

CONDIMENTOS: albahaca, ajo, mostaza, paprika, orégano, culantro, menta, romero, pimienta, laurel, vinagres, vinagre balsámico.

GRASAS: aceite de oliva, aceite de coco, aceite de lino, aguacate, almendras, ajonjolí, mantequilla.

NUECES: almendras, avellanas, maní, pistachos, semillas.

ENDULZANES: stevia

SUPLEMENTOS PARA DIABETES: alpiste, cromo, cloruro de magnesio.

ALIMENTOS ENEMIGOS DE LA DIABETES

CEREALES: ARROZ, avena, harinas, maizenas, corn flakes, pancakes

PANES: pan blanco, pan dulce, pan de mantequilla, pan hot dog, galletas dulces, galletas de soda, pan pita, galletas saladas, pizzas, pan integral.

PASTAS: coditos, macarrones, espaguetis, todas las pastas.

LECHE: leche de vaca, evaporada, condensada, deslactosada

ENDULZANTES: AZÚCAR, miel, siropes, sacarosa, fructuosa, lactosa, sirope de agave, azúcar morena, maltosa, melaza, sirope de maple.

OTROS: arroz blanco, arroz integral, papas, maíz, camote, yuca, ñame, plátanos, tortillas maíz, tortillas de tacos, embutidos, helados, confites, postres.

FRUTAS: ciruelas pasas, pasas, higo, todas las enlatadas en almibar.

BEBIDAS: sodas, refrescos carbonatados todos, refrescos blancos todos, jugos néctares de frutas todos, batidos con helados, bebidas alcohólicas, bebidas de fruta, bebidas de chocolate, todas las bebidas enlatadas o en botellas de plástico o cartón tienen mucha azúcar, chichas azucaradas.

CONDIMENTOS: aderezos con azúcar, ketchup, salsas, salsa BBQ, jaleas, mermeladas, mantequilla de maní, almíbar, siropes de pancakes.

