

Dieta diabética

No coma

Azúcar

Galletas dulces

Pastel

Mantecado (nieve)

Donas, dulces de repostería

Miel, almíbar

Jaleas, mermeladas

Sodas (gaseosas) regulares



Reglas a seguir

Coma tres comidas al día.

Coma a las mismas horas todos los días.

No omita ninguna comida.

Tome leche con 2% de grasa o descremada.

No coma comidas fritas.

Remueva la piel del pollo (gallina) y pavo.

Use solamente alimentos sin azúcar.

