








# TIPS

-  HAZ POR LO MENOS **30** MINUTOS DE EJERCICIOS DIARIOS COMO CAMINAR (**150** MINUTOS POR SEMANA)
-  LÍMITA LA INGESTA DE ALCOHOL
-  EVITA COMER FRUTAS CON MUCHA CANTIDAD DE AZÚCAR— LAS UVAS SON UN EJEMPLO
-  TOMA MUCHA AGUA
-  NO ENDULCES CON AZÚCAR
-  COMPRATE UN GLUCOMETRO
-  NO UTILICES HIERBAS O PASTILLAS NATURALES PARA CONTROLAR LA DIABETES

**SIGUE LAS INDICACIONES DE TU MEDICO**



**ALIMENTA TU BIENESTAR**

**¿ERES DIABÉTICA?**

**INFORMATE SOBRE TU DIETA**



CIUDAD **M**UJER

**DRA. JIHAN SIMON H. H.C.**

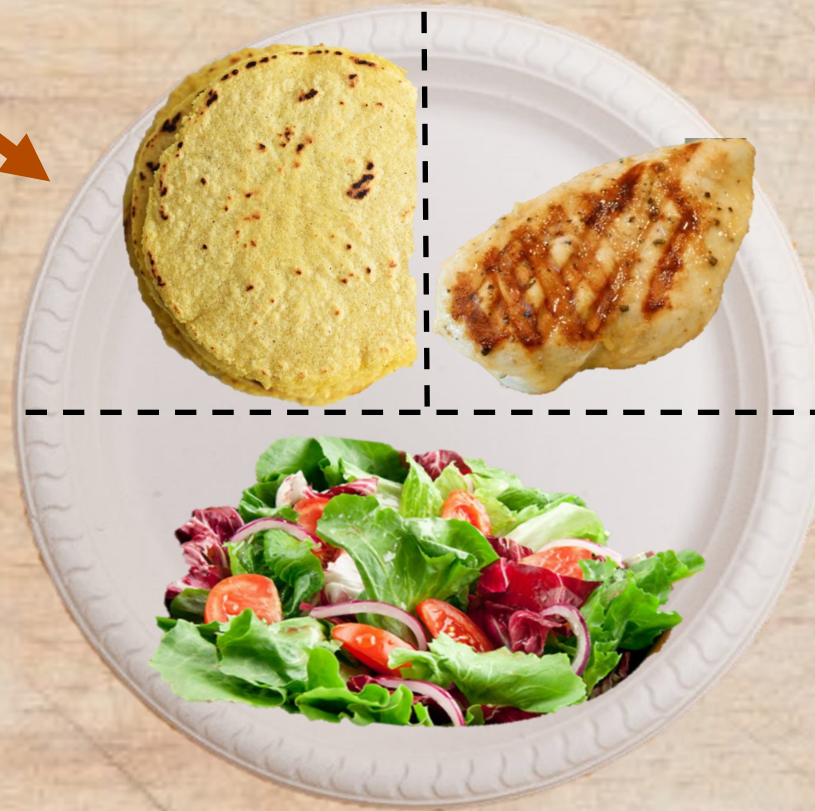
# METODO DEL PLATO

## CARBOHIDRATOS

TORTILLAS  
ARROZ  
PASTAS  
PAN  
PAPAS  
PLATANO  
YUCA  
FRITURAS

## PROTEINAS

HUEVOS  
CARNES  
QUESOS  
CUAJADA  
LECHE  
YOGURT  
LENTEJAS  
GARBANZOS  
FRIJOLES



\*1/4 del plato debe contener 1 racion de Carbohidratos del tamaño del puño del paciente.

\*Ejemplo: 2 tortillas.

\*NUNCA se debe poner mas de 1 carbohidrato en el plato

\*1/4 del plato debe contener 1 racion de Proteinas del tamaño de la palma de la mano del paciente

\*Ejemplo: 1 pechuga de pollo

T\*rata de cocinar con aceite de Oliva

## ENSALADAS

\*La mitad del plato debe contener vegetales frescos sin mayonesa