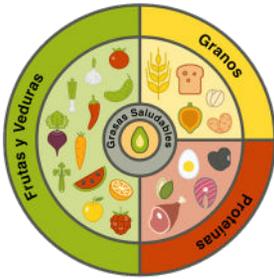


# CONSEJOS PARA COMER SALUDABLEMENTE



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA COMER DE FORMA MÁS SALUDABLEMENTE?

- Intente consumir alimentos balanceados, con una variedad de comidas de todos los grupos de las principales fuentes alimenticias.
  - Intente no saltarse sus comidas.



- Consuma tamaños de porciones que le ayuden a alcanzar o mantener un peso saludable.
- Intente incluir comidas altas en fibra como son los panes de trigo integral y cereales, frutas frescas con piel (manzanas y peras), vegetales y legumbres, y granos (pasta, arroz).



- Escoja carnes magras como el pollo, el pavo, el pescado, y la carne de res magra. Debe enfocarse en hornear, asar, o cocinar a la parrilla, en vez de freír.
- La mejor opción a escoger es beber agua. Tome bebidas sin calorías en vez de soda regular, ponche de frutas, y otras bebidas endulzadas con azúcar.
  - Tome infusiones de agua con rodajas de frutas frescas y hierbas. Por ejemplo: Agua con limón y menta.



- Reduzca el consumo de meriendas altas en calorías y los postres como las patatas fritas, las galletas, los pasteles, los helados regulares (grasa entera).
- Estos alimentos pueden ser consumidos de vez en cuando. Reduzca la cantidad consumida.
- Debe de consultar con su equipo alimenticio para que identifiquen lo que mejor le funcione.



Recuerde que el llevar una dieta saludable significa que debe consumir una variedad de alimentos.

Los alimentos que consumo funcionan conjuntamente con mis inyecciones de insulina para mantener mi nivel de azúcar en la sangre dentro de los parámetros normales.

