

COME BIEN, SIÉNTETE MEJOR

¡PORQUE MÁS QUE GLUCOSA ES QUE CUIDES TU CORAZÓN!

Quizás pienses que tener diabetes significa que no vas a poder consumir los alimentos que te gustan. La buena noticia es que existe un método que te ayuda a comer lo que te gusta.

Estas son recomendaciones para una dieta balanceada, para más información consulta con tu médico tratante.

¿ESTÁS LISTO PARA PROBAR ESTE MÉTODO EN TU CASA?¹

1. Utiliza un plato de 15 cm de diámetro, traza una línea de arriba abajo a mitad de plato. Luego divide la mitad izquierda nuevamente, a la mitad, de manera que el plato quede dividido en tres secciones.



2. Llena la sección más grande con vegetales sin almidón, como:

- Espinaca
- Zanahoria
- Lechuga

- Verduras
- Brócoli
- Coliflor

- Tomates
- Cebolla
- Pepino

- Remolacha
- Champiñones
- Pimientos

3. Ahora, en una de las secciones más pequeñas, coloca un alimento con almidón como:

- Pan de grano integral (trigo o centeno)
- Cereal cocido como avena, sémola de maíz, maíz
- Arroz
- Fideos

- Lentejas
- Tortilla
- Arvejas
- Frijoles
- Papas

- Ahuyama
- Galletas
- Totopos
- Palomitas de maíz

4. Luego, en la otra sección pequeña, coloca una proteína como:

- Pollo (sin piel)
- Pavo
- Pescado (atún, salmón, bacalao o bagre)
- Mariscos (camarones, almejas, ostras, cangrejo o mejillones)

- Carne de res o cerdo (cortes magros)
- Huevo
- Tufú
- Queso

5. Agrega una bebida baja en calorías como agua, café o té sin azúcar.

LA DIABETES ES #MÁSQUEGLUCOSA, Y AFECTA ÓRGANOS QUE NO VES COMO EL CORAZÓN Y RIÑÓN

Consulta a tu médico para conocer más



Referencia: 1. American Diabetes Association, Alimentos y actividad física > Alimentos > Planificación de las comidas <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/mtodo-del-plato.html#siete>.

AstraZeneca Colombia SAS, Cra 7 #71-21 Torre A Piso 19, Tel. 325 7200

Material aplicable a Colombia - Este material no puede ser reproducido

La información que contiene este material es ÚNICAMENTE de carácter informativo y NO PRETENDE influenciar La prescripción ó consumo de algún medicamento específico, NO reemplaza La consulta a un médico o profesional de La salud para el diagnóstico y el tratamiento de cualquier síntoma relacionado con La enfermedad. En caso de evento adverso repórtelo en Colombia a la línea 018000111561 o el link <https://aereporting.astrazeneca.com> seleccionando el país.

link de data privacy: <https://www.astrazeneca.co/clusula-de-privacidad-de-eventos-adversos.html>