



Recuerde que tener hábitos alimentarios adecuados y saludables le ayudará a controlar su azúcar (glucosa) en sangre.

- Coma todos los días a la misma hora, el mismo número de comidas y cerca de la misma cantidad de comida.
- Tenga en cuenta que los horarios regulares ayudan a controlar el azúcar (glucosa) en sangre, evitan bajas de azúcar (hipoglucemias) y MEJORAN SU SALUD EN GENERAL.
- Concéntrese en comer más verduras, sólo dos porciones de frutas al día, granos enteros, carnes bajas en grasa, leche y yogurt descremados o bajos en grasa.
- Recuerde que el consumo de refrescos, café y té endulzados con azúcar, jugos, exceso de fruta, de leche, de yogurt, de tortilla, pan y arroz *umentan el azúcar* (glucosa) en sangre y las grasas (triglicéridos) en sangre.



Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>

