








Un Comienzo a la Nutrición





Comienza aquí para controlar el azúcar en la sangre...

✓ Comidas Que No Debe Comer



- Tortas 
- Galletas 
- Dulces 
- Nieve 
- Empanadas 
- Papitas 
- Azúcar 
- Avena 
- Soda 
- Pastel 
- Jalea 
- Yogur con Sabor 
- Donas 
- Bagel 
- Pasta 
- Elote 
- Pan 
- Papa 
- Arroz/Fideos 
- Tortilla 
- Cereal 
- Naranjas 
- Bananos 
- Melón 
- Durazno 
- Ciruelas 
- Piña 
- Galletas 
- Saladas 
- Uvas 
- Calabaza 
- Jugo 
- Mango 
- Fruta seca 
- "Ketchup" 
- Salsa de tomate 
- Camote 

✓ Coma en Poca Cantidad *1 porcion por comida

- ½ taza frijoles cocidos 
- ½ taza lentejas cocidas 
- 7 fresas pequeñas 
- 1 taza de leche 

✓ Comidas Que Puede Comer



- | | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Grasa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla  • Aceite de Oliva  • Aceite de Canola  • Crema Agria  • Aguacate  | <p>Proteína</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo  • Pescado  • Carne  • Puerco  • Pavo  • Queso  • Huevos  • Queso cottage • Nueces • Yogur sin sabor | <p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limones  • Limas  • Tomates  • Manzanas  <p>Bebidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebidas De "Dieta" • Agua | <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lechuga/espinacas  • Zanahoria  • Apio y verdolagas  • Champiñones  • Chicharos verdes  • Pepino  • Bróculi  • Espárragos • Repollo • Nopales • Jicama |
|---|---|---|--|

Nota: No es una lista completa

Copyright© 2007