

Primeros Pasos ~ Comidas y el Azúcar en La Sangre

Comienza Aquí con La Nutrición Para Un Mejor Control de Azúcar en la Sangre



Comidas Dulces que Suben el Azúcar en La Sangre

- | | |
|------------|---------------|
| Banano | Naranjas |
| Pastel | Melón |
| Dulces | Galletas |
| Durazno | Jugo |
| Nieve | Papas |
| Uvas | Azúcar |
| Papitas | Mango |
| "Ketchup" | Soda Regular |
| Fruta seca | Ciruelas |
| Pan Dulce | "Conchas" |
| Donuts | Miel |
| Mermelada | "Bagel" |
| "Muffin" | Aguas Frescas |



Comidas con Azúcar que suben el azúcar Consuma en Porciones Pequeñas

- 1/2 taza Elote Cocido
- 1/2 taza Cereal con fibra
- 1 taza de Leche
- 4-6 Galletas Saladas de Trigo
- 1/2 taza Avena Cocida
- 2 tazas Palomitas de Maíz Cocidas
- 1/2 taza Frijoles Cocidos
- 1/2 taza Lentejas Cocidas
- 1-2 Tortilla de Maíz
- 1/3 taza Arroz Cocido
- 1/2 taza Pasta
- 1 Rebanada Pan Integral



Comidas que se puede Comer que NO Suben el Azúcar

- | | | |
|------------------|-------------|-----------------|
| Pescado | Puerco | Queso |
| Pollo | Huevo | Pavo |
| Carne | Lechuga | Tofu |
| Aceite de Oliva | Mantequilla | Nopales |
| Aceite de Canola | Champiñones | Cilantro |
| Zanahoria | Nueces | Tomates |
| Espárragos | Crema Agria | Apio |
| Brócoli | Calabacita | Repollo |
| Queso Cottage | Verdologas | Limonas |
| Fresas | Pepino | Jicama |
| Manzanas | Aguacate | Rábano |
| Linaza molida | Canela | Crema/cacahuete |

