



1 LÁCTEOS

LECHE-YOGURES-QUESO FRESCO y derivados.

> Las raciones que tomes harán efecto en media hora.

GRUPO DE ALIMENTOS DIABETES TIPO 1



2 FARINÁCEOS

PAN-PASTAS-ARROZ-LEGUMBRES-HARINA-CEREALES - PATATAS y derivados.

> Sus raciones hacen efecto a partir de los 45 minutos. Cuidado si es precocinado o industrial, ya que habrá que contarlo de otra manera.



3 FRUTAS

FRUTAS FRESCAS (no frutas deshidratadas o frutos secos) y derivados.

> Los zumos o fruta exprimida son de acción ULTRARRÁPIDA, ya que pasan a la sangre muy rápido a través de la saliva.



4 VERDURAS

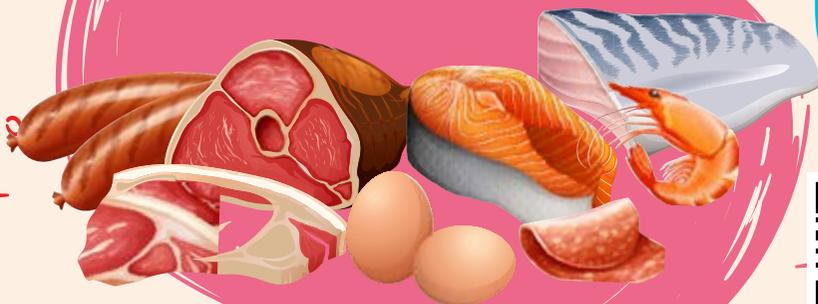
VERDURAS - ENSALADAS

> Hacen que la fibra retrase la absorción de otros alimentos.



5 PROTEÍNAS

CARNES-PESCADOS-HUEVOS



6 GRASAS Y LÍPIDOS

ACEITES-MANTECAS-QUESOS - FRUTOS SECOS



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA HACER UNA DONACIÓN

diabetescero.org