

Súper alimentos para la diabetes

*¿Le preocupa el
gasto de alimentos
frescos y pescado?*

*~ Compre frutas y
verduras congeladas*

*~ Compre en
temporada*

*~ Compre pescado
enlatado o
congelado*

*~ Los frijoles y el
arroz integral son
economicos y
saludables*

Aquí están los 10 mejores alimentos para personas con diabetes.

1. Frijoles, secos o enlatados. Enjuague los frijoles enlatados antes de comerlos.
2. Vegetales de hojas verdes como espinacas, col rizada y berza
3. Frutas cítricas, como naranjas, toronjas y limones.
4. Patatas dulces
5. Bayas
6. Tomates
7. Granos enteros, como 100% trigo integral, centeno o espelta. Evite las harinas blancas o enriquecidas.
8. Nueces, especialmente nueces de castilla y almendras.
9. Pescado horneado
10. Productos lácteos descremados

Estas 10 opciones son bajas en azúcar y grasa.

También son ricos en fibra.