

# 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 económicos 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.**