



## CONSEJOS NUTRICIONALES

# DIABETES MELLITUS TIPO II

### RECOMENDACIONES

- Establezca un horario fijo para realizar sus comidas y no deje pasar ninguno de ellos.
- Aumente el consumo de fibra, por ejemplo, en frutas (manzana, pera, ciruela, papaya, naranjas, etc.) en verduras (nopal, calabaza, champiñones, etc.) en los cereales (avena, trigo, amaranto, maíz, cebada y centeno.)
- Las frutas se pueden consumir en cantidad adecuada todos los días. (Elija las que no estén muy maduras.)
- Consuma con moderación los alimentos del grupo de cereales y tubérculos. (Elija los cereales integrales.)
- Prefiera alimentos cocidos, a vapor, al comal; en vez de fritos, guisados o capeados.
- Evite comer mantecas, mantequillas, mayonesa, crema y aceites en exceso.
- Examíñese los pies todos los días para ver si tienen cortes, ampollas, manchas rojas o inflamación. Llame de inmediato a su médico si tiene alguna llaga que no cicatrice.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días para mantener sanos los dientes, la boca y las encías.
- Mastique correctamente los alimentos. (Como base 30 veces por bocado)
- Consuma al menos 2 litros de agua diarios.
- Evite el consumo de azúcar oculta en galletas, pasteles, chocolates, dulces, gelatina, mermelada, etc.
- Realice ejercicio físico de 30-45 minutos todos los días; según el médico indique el tipo de ejercicio que usted pueda realizar.
- Evite estimulantes como, café, té negro, bebidas energéticas, bebidas alcohólicas y tabaco.
- Manténgase en su peso ideal en la medida de lo posible, con supervisión profesional.

En conclusión, ya sea coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios. - 1 Corintios 10:31 -

**Nota:** las recomendaciones no suplen la consulta con su médico y/o nutriólogo