



	Evitamos	Buscamos	Elegimos	No aconsejados
Grupo 1: Almidones	Alimentos de rápida absorción que produzcan una brusca suba de la glucemia.	Glúcidos de lenta absorción, fibras, vitaminas, bajo sodio, baja grasa y bajo colesterol.	Panes integrales, pastas de laminado grueso y cocidas al dente, cereales integrales, legumbres todas, papa fría o al horno, choclo, mandioca.	Puré y alimentos triturados, panes con grasas, el abuso de alimentos.
2º Grupo: frutas y verduras y	El abuso del consumo de frutas.	Vitaminas, minerales, fibras y fitonutrientes.	Verduras y frutas preferentemente crudas o con poca cocción (al vapor), en lo posible sin quitarles la piel.	Jugos, licuados, purés, frutas cocidas, el abuso de verduras y frutas enlatadas.
3º Grupo: Lácteos	Leches y leches modificadas enteras.	Calcio, vitaminas de alto valor nutritivo, vitaminas A, D, B, buena proporción calcio/ fósforo.	Leches y leches modificadas descremadas, parcialmente descremadas, con fibras y fitoesteroles y omega 3, probióticas descremadas.	Yogur con crema, yogures enteros con frutas o cereales.
4º Grupo: Proteínas carnes, huevo queso	Proteínas carnes y huevo: exceso de grasas, colesterol y sal. Proteínas queso: exceso de grasa, colesterol y sal.	Proteínas carnes y huevo: hierro, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas del grupo B (B1, B9, B12) Proteínas queso: calcio, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas del grupo B y Zinc	Proteínas carnes y huevo: Carnes rojas magras (vaca, cerdo, cordero, llama), carnes blancas: aves sin piel, todo tipo de pescado especialmente los llamados grasos o azules por el alto contenido en Omega 3 (sardina, arenque, salmón, trilla, gatuzo, atún, caballa), vísceras (mondongo, corazón). Proteínas queso: Con moderación quesos magros o diet (Port Salud Diet, Suand, cuartirolo magro), quesos untables descremados, ricota descremadas.	Proteínas carnes y huevo: Carnes con grasas visibles, piel de aves, fiambres, embutidos, enlatados. Proteínas queso: Quesos duros, roquefort, queso rallado, queso crema y fundidos.
5º Grupo: sustancias grasas	Grasas saturadas, trans, colesterol y exceso de sa.l	Ácidos grasos monoinsaturados, omega 3, vitamina E, ácidos grasos esenciales, fibras.	Aceite de oliva, de canola, soja, girasol, frutas secas, palta, semillas, mayonesas reducidas en grasas sin ácidos grasos trans.	Exceso de grasa de origen animal.

Recomendaciones alimentarias para diabéticos