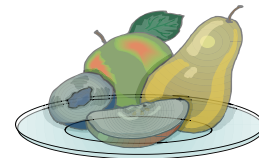
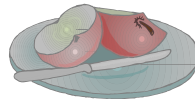


PROGRAMA DE EDUCACION PARA
LA SALUD EN EL TRABAJO

CONSEJOS HIGIENICO-DIETETICOS PARA
PACIENTES DIABETICOS

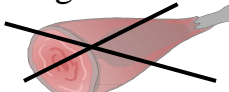


- Consuma alimentos variados.
- Distribuya los alimentos diarios en 4 comidas.
- Los aceites vegetales son los más recomendables y de preferencia deben ser ingeridos crudos.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra: verduras, frutas, alimentos integrales.
- El uso de condimentos está permitido.
- Para endulzar, puede utilizar edulcorantes artificiales: aspartame, sacarina, ciclamato.



NO



- No coma azúcar ni miel, ni los alimentos que las contengan. Lea cuidadosamente las etiquetas cuando compre alimentos envasados para asegurarse de que no contienen azúcar o derivados.
- Evite alimentos con excesivo contenido en grasas totales, grasa saturada y colesterol. Las grasas de origen animal son ricas en grasas saturadas y colesterol. 
- Utilice la sal con moderación. Si usted padece de hipertensión no debe agregar sal a las comidas ni utilizar alimentos enlatados.

FUENTE: MEDILAB