

# RECOMENDACIÓN PARA UNA DIETA HIPOGLÚCIDA (baja en azúcar)

La unidad de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud:

1

Evite alimentos compuestos por azúcares simples como: azúcar, miel, panela, dulces, arequipe, bocadillos y similares.



2

Recuerde la importancia de una alimentación fraccionada: desayuno, nueves, almuerzo, onces y cena; es indispensable incluir un refrigerio nocturno si tiene manejo con insulina.



3

Incluya **SOLO UNA PORCIÓN** por tiempo de comida, de uno de los siguientes grupos de alimentos:

## CEREALES

Arroz, pasta, maíz y derivados (arepas), pan y productos de panadería en general.



## TUBÉRCULOS Y RAÍCES

Papa común (negra), papa criolla, yuca, arracacha, cubios y similares.



## PLÁTANOS

Hartón verde, hartón maduro, colicero.



**4** Consuma agua como bebida básica de hidratación. (Si presenta sed).



**5** Prefiera frutas enteras, cereales integrales y vegetales frescos, ya que, aportan fibra, y ésta favorece el control de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. (moderadamente: banano, durazno, manzana roja, mango, uvas, remolacha, zanahoria, auyama y tomate)



**6** Prepare los alimentos: asados, al horno, a la plancha, guisados y/o al vapor. Evite los fritos.



**7** Consuma leguminosas como: lenteja, frijol, arveja seca, garbanzo, de 1 a 2 veces por semana.

