

# Aspectos básicos de una alimentación saludable

## Esté pendiente a los carbohidratos

Los carbohidratos están presentes en los granos y almidones, las frutas y verduras, la leche y el yogur. Estos alimentos son importantes para una dieta saludable, pero pueden aumentar rápidamente el nivel de glucosa (azúcar). El tipo de carbohidratos que coma influirá en cuánto aumentará su nivel de azúcar.

## Busque el equilibrio en sus platos para obtener comidas saludables.



Coma más verduras, porciones más pequeñas de carnes magras y almidones, como las papas.



## Deje pasar tiempo entre las comidas y los refrigerios saludables para ayudar a controlar los niveles de glucosa durante todo el día.

¡La hora de sus comidas es importante! Trabaje con su médico, con un integrante del personal de enfermería o con un educador sobre la diabetes para establecer el horario de sus comidas y refrigerios.

### Modelo de horario de comidas/refrigerios



Hora del desayuno



Hora del almuerzo



Hora de la cena



Hora de un refrigerio

Este material ha sido desarrollado por GlaxoSmithKline.



ST. VINCENT IPA  
17215 Studebaker Rd., Suite 320  
Cerritos, CA 90703  
Phone: 888.255.5053 x 110  
Fax: 562.207.6548  
www.stvincentipa.com