

**SOMOS PROTAGONISTAS**

En tu historia con la diabetes, **tienes el rol principal.**

Tengo que **alimentar a la superestrella** que llevo dentro, comenzando por la **lista del supermercado.**



**Frutas**

Prefiere frutas frescas con estopa y cáscara comible

.....

.....

.....

.....

.....



**Vegetales**

Prefiere vegetales frescos y de todos los colores

.....

.....

.....

.....

.....



**Lácteos**

Prefiere descremados e incluye yogurt

.....

.....

.....

.....

.....



**Carnes**

Prefiere carnes bajas en grasa e incluye pescado por lo menos una vez a la semana

.....

.....

.....

.....

.....



**Almidones o Harinas**

Prefiere harinas integrales

.....

.....

.....

.....

.....



**Grasas**

Prefiere las grasas saludables y verifica en la etiqueta nutricional que **NO** contengan grasas trans

.....

.....

.....

.....

.....