

★★★★
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

.....

.....

.....

.....

.....