

DIABETES,  
TÓMATELA  
EN  
SERIO!

por tu corazón

## ¿ESTÁS DE VACACIONES? ACIERTA CON TU MENÚ ESTE VERANO



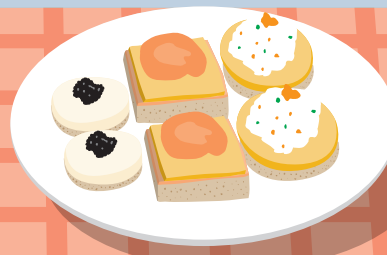
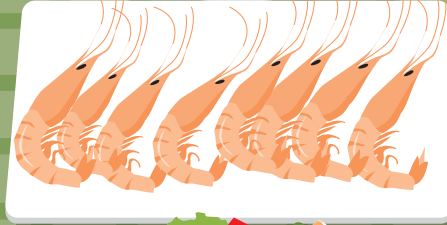
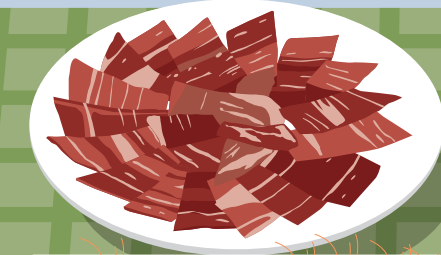
**Una tapita de jamón ibérico** es una fuente de proteínas de calidad, baja en grasas saturadas y con aporte de minerales con hierro.

**Una tapita de gambas o langostinos a la plancha,** se pueden consumir sin preocuparse por los niveles de glucosa.

**Una ensalada mixta** para compartir es una opción recomendable y mejor si contiene atún y /o huevo.

**Los pescados al horno o a la plancha** acompañados de verduras son recomendables.

**Yogures** desnatados no azucarados o **una porción de fruta** natural son la mejor opción.



Los **canapés** pueden llevar siropes, miel, mermelada, azúcares o mucha grasa saturada. Es mejor evitarlos como almuerzo.

**La masa hojaldrada** rica en harinas refinadas, azúcares y grasas saturadas no es nada conveniente para un diabético.

**Los bocadillos** son muy cómodos para excursiones, playa, etc. pero deberían ser elaborados con pan integral y con un tamaño apropiado para evitar disparar los niveles de glucosa en sangre.

**Los guisos** en los cuales hay reducciones con vinos dulces o donde se añaden frutas desecadas no son los más indicados.

**Los helados** sólo deberían consumirse si son aptos para diabéticos.

#Diabetesenserio