

NO COMA

- Azúcar
- Galletas dulces
- Pastel
- Mantecado (nieve)
- Donas, dulces de repostería
- Miel, almíbar
- Jaleas, mermeladas
- Sodas (gaseosas) regulares

REGLAS A SEGUIR

- Coma tres comidas al día.
- Coma a las mismas horas todos los días.
- No omita ninguna comida.
- Tome leche con 1% de grasa o descremada.
- No coma comidas fritas.
- Remueva la piel del pollo (gallina) y pavo.
- Use solamente alimentos sin azúcar.

DIETA DIABÉTICA

