

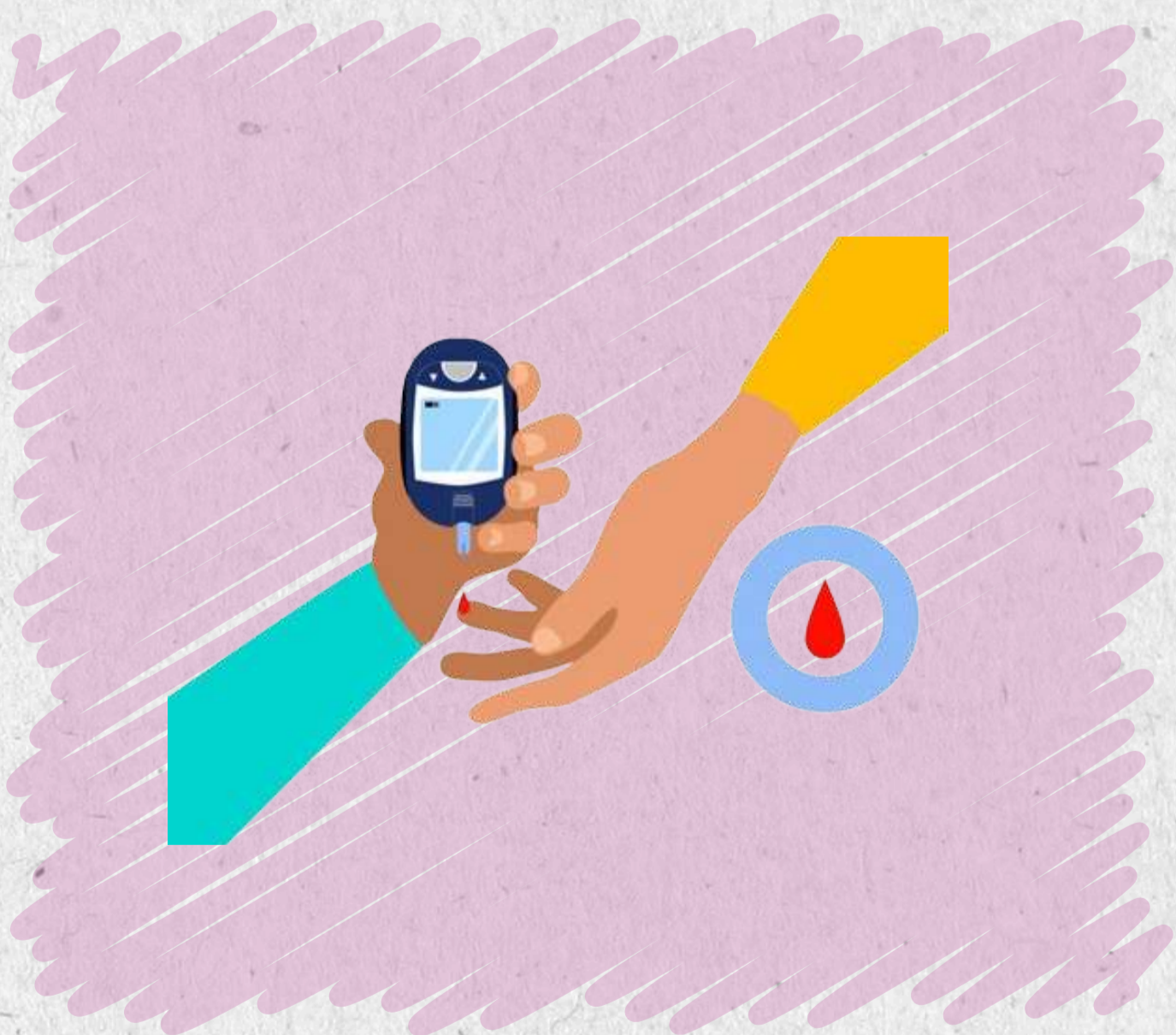


INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
"Dra. Adriana Rebaza Flores"
AMISTAD PERÚ - JAPÓN

Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención en Ayuda al
Diagnóstico y Tratamiento
Departamento de Investigación y Docencia en Atención al Tratamiento

SERVICIO DE NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS



PEQUEÑOS CAMBIOS EN TUS HÁBITOS DIARIOS PUEDEN MARCAR UNA GRAN
DIFERENCIA EN TU SALUD.



CONTROL DE PESO

Peso ideal

$$(\quad) \text{m} \times (\quad) \text{m} \times 22 = (\quad) \text{kg}$$

Caloría ideal

$$(\quad) \text{kg} \times 25\text{-}30 \text{ kcal} = (\quad) \text{kcal/día}$$

Coma despacio y mastique bien.
No coma demasiado



Desayuna, almuerza y cena regularmente.



No coma a última hora de la noche o antes de acostarse.



PORCIÓN ADECUADA

Plato de 21 cm

MEDIO 1/2 plato
con verduras

UN 1/4 CUARTO
del plato
con cereales de
preferencia
integral



UN 1/4 CUARTO
del plato
con alimentos de
origen animal.



- Agua
- Bebida de fruta
- Refresco natural



fruta

RECOMENDACIONES



Evita el consumo de azúcares en comidas y bebidas.



Reemplaza los postres por frutas naturales



¡Coma verduras activamente!

Las verduras son ricas en fibra, lo que ayuda a moderar el aumento de los niveles de glucosa en sangre después de una comida.



MEDIO PLATO
de verduras en el
ALMUERZO



MEDIO PLATO
de verduras en la
CENA



¡CADA PASO CUENTA PARA UN FUTURO MÁS SALUDABLE!