

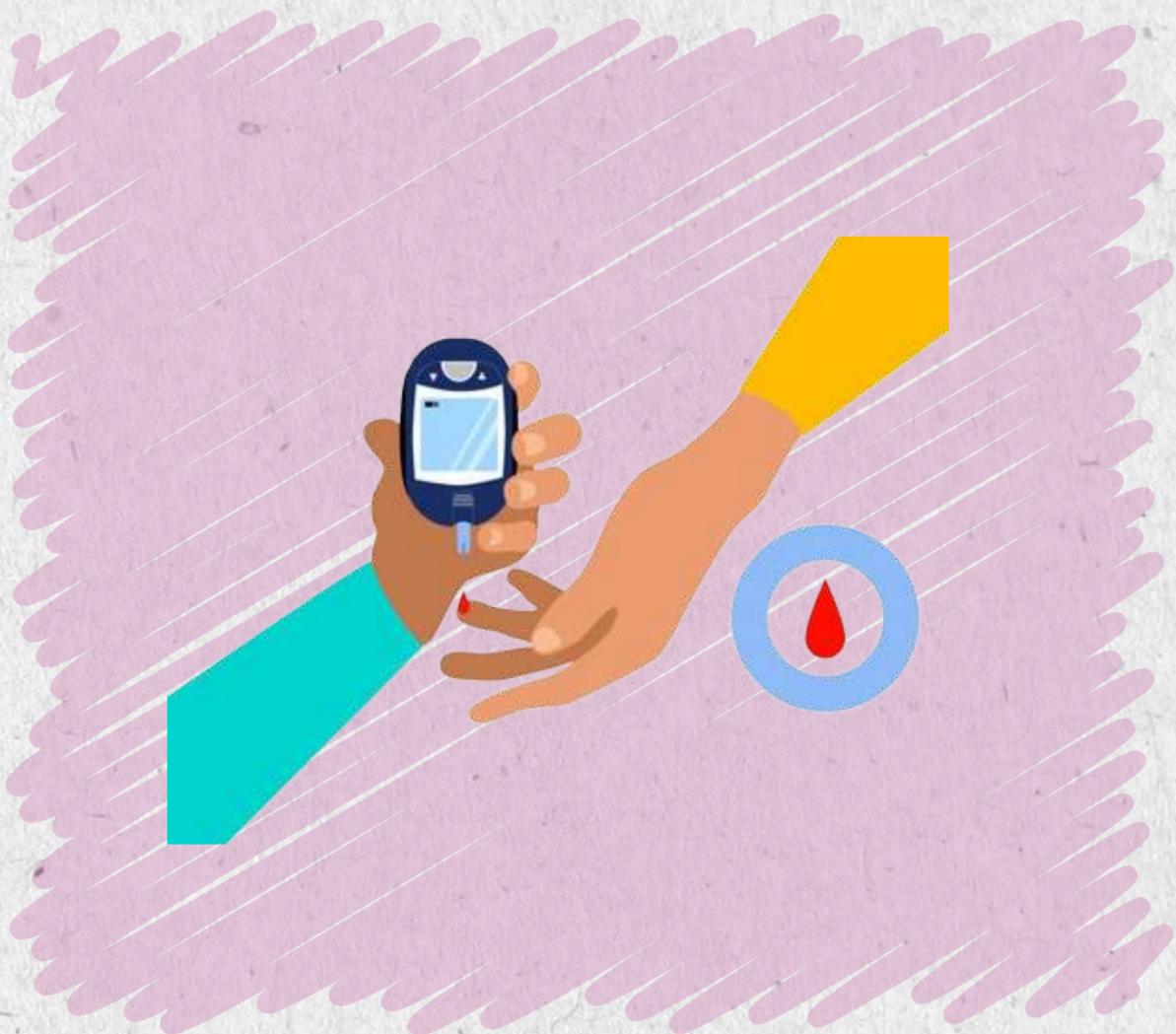


INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN  
"Dra. Adriana Rebaza Flores"  
AMISTAD PERÚ - JAPÓN

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!