



Las siguientes recomendaciones están diseñadas especialmente para usted. El objeto de estas recomendaciones es modificar, disminuir o eliminar la ingesta de aquellos alimentos ricos en carbohidratos, que produzcan un aumento rápido de glucosa sanguínea.

- Fraccionar las comidas de 5 a 6 veces al día (desayuno, nueves, almuerzo, onces, comida y refrigerio). **Evite** realizar ayunos prolongados.
- **Prefiera** el consumo de leche descremada, cuajada y queso campesino. Consuma Kumis o yogur dietético. **Evite** las bebidas lácteas con azúcar.
- **Consuma** hortalizas como arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, palmitos, acelga, berenjena, apio, brócoli, calabaza, encurtidos, espinaca, habichuela, lechuga, tomate. De esta manera usted está ayudando a aumentar la fibra, en su alimentación. **NO CONSUMA** remolacha por su gran contenido de azúcar.
- **Consuma** frutas preferiblemente enteras (por el aporte de fibra) o también en jugo como: curuba, frejola, guayaba, naranja, lulo, mandarina, maracuya, melón, mora, papaya, pues estas le aportan el azúcar que el organismo requiere. **NO CONSUMA** banano, mango, uva, anón, coco, piña, manzana roja, chirimoya y jugos industrializados.
- Puede consumir pan integral sin dulce, galletas sin dulce, cereales integrales, papa criolla, plátano verde.
- **Evite** los productos de pastelería y biscochería. Consuma leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca.
- **Consuma** carnes magras, si consume pollo o pescado debe retirarles la piel.
- **Consuma** huevo en una cantidad adecuada, por lo menos 2 veces a la semana.
- **Evite consumir azúcar y alimentos que la contengan como:** kumis y yogur con dulce, leche condensada, leche malteada, frutas en almíbar o en conserva, bebidas instantáneas (zum, tang, naranya, lepton tea, mr tea...), refrescos, jugos industrializados con azúcar o comerciales; productos de confitería como: helados, confites, dulces, bocadillos, miel, mermelada, panela, chocolate y arequipe.
- Para la preparación de los alimentos utilice aceite vegetal (canola, soya, girasol). Prefiera las preparaciones al horno, asadas, al vapor, a la parrilla y en salsa.
- **Evite** consumir alimentos fritos o con mucha grasa como mayonesa, mostaza, salsa de tomate.
- **Evite el consumo de gaseosas.** Prefiera el consumo de agua pura de 6 a 8 vasos diarios, alejados de las comidas. Puede tomar aromáticas con limón sin dulce.
- Si desea **PUEDA USAR ENDULZANTES** como sabro, aldy, sucaryl (**SUCRALOSA**) en forma **limitada**. **EVITAR LOS QUE CONTENGAN ASPARTAME Y ACESULFAME.**
- Antes de acostarse debe consumir una proteína, ya sea queso, kumis o yogur dietético o un vaso de leche descremada.

... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

