



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIABÉTICOS

- Procurar alimentar-se em ambiente tranquilo, calmo, evitando o stress.
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- No almoço e jantar procurar iniciar sempre com a salada.
- Não deixe de fazer nenhuma refeição prescrita na dieta.
- O alimento natural e integral é sempre mais nutritivo que o refinado.
- Evite o fumo e pratique atividade física regular conforme orientação profissional.

Temperos: pimenta, páprica, coentro, açafrão, orégano, sálvia, manjerona, cravo, canela, cúrcuma, salsa, cebolinha verde, noz-moscada, louro, manjeriço, tomilho, alecrim, alho, cebola e gengibre podem ser usados livremente na dieta.

Evitar: açúcar (mascavo, cristal, branco e magro), mel, melado, balas, chocolate, sorvetes, biscoitos, bolachas doces, compotas, rapaduras, goiabada, pirulito, caramelados, amanteigados, bolacha recheada, bolos, tortas, pão doce, geléias, schimier, leite condensado, doce de leite, refrigerantes e suco industrializado adoçado com açúcar.

Ler atentamente os rótulos dos produtos industrializados evitando os que contêm: glicose, sacarose, dextrose, açúcar, açúcar mascavo e mel.

Moderar o consumo de: carnes gordas, pele de galinha ou de peixe, banha, nata, creme de leite, torresmo, toucinho, bacon, presunto gordo, salgadinhos, maionese, frituras, molhos gordurosos, linguiça, salsichão, salame, mortadela, queijo de porco e bebida alcoólica.

DAR PREFERÊNCIA POR:

- Preparações assadas, grelhadas ou ensopadas.
- Óleo de girassol, arroz, milho, oliva e soja em pequenas quantidades.
- Como sobremesa optar por frutas nas quantidades prescritas na dieta.
- Usar doce diet, conforme prescrição do nutricionista.
- Os vegetais do grupo "A" podem ser ingeridos a vontade.
- O açúcar deve ser substituído por adoçante artificial, stévia ou sucralose.
- Refrigerantes, sucos e geléias livre de açúcar.
- Carnes de gado ou porco magro, peixe e galinha sem pele, miúdos sem gordura.