

# GRUPO DE ALIMENTOS

## CEREALES

Este grupo aporta la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Éstos son los que más impactan el nivel de glucosa en sangre. De preferencia optar por los cereales integrales, éstos aportaran suficiente fibra, vitaminas y minerales.

## FRUTAS Y VERDURAS

Aportan suficiente agua, fibra, vitaminas y minerales para el buen funcionamiento del organismo. Siempre preferir vegetales y frutas crudas o con cáscara. Las verduras son de consumo libre, pero las frutas tienen límite de 3-4 raciones al día.

## ALIMENTOS ORIGEN ANIMAL

Son fuente rica de proteínas, minerales y algunas vitaminas del complejo B. Siempre preparar estos alimentos a la plancha, a la parrilla, hervidos o asados; evitar capeados, empanizados, fritos o dorados. raciones al día.



