

Centro de Atención Integral al Paciente con Diabetes

Alimentos que AUMENTAN los TRIGLICERIDOS.

BEBIDAS ENDULZADAS CON AZUCAR:

Refrescos, agua de sabor, té, **agua de fruta**, jugos, bebidas para deportistas, todas las **bebidas alcohólicas** (cerveza, vino, tequila, ron, etc.)

ENDULZANTES EN LOS ALIMENTOS:

Miel, melaza, piloncillo, azúcar de mesa (blanca y mascabado), cajeta, mermelada, dulces, chocolates, salsa catsup.

CARBOHIDRATOS EN EXCESO:

(Más de las porciones indicadas en su plan de alimentación).

Tortilla, pan, arroz, **tostadas**, pasta, papa, frijol, haba, garbanzo, exceso de fruta (**más de dos frutas al día**), **leche**(más de 2 tazas de 240 ml), **yogurt** (más de 2 vasitos de 125 g).

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS QUE DENTRO DE LOS INGREDIENTES CONTEGAN (FRUCTOSA, JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, DEXTROSA, MANITOL):

Pan de caja (no mas de 4 rebanadas a la semana), azúcar baja en calorías, muffins, pastelitos, salsa catsup.