



## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA DIABETES MELLITUS

- Fracione suas refeições em pelo menos 6 vezes ao dia; evitando jejuns prolongados ou abusos alimentares, para evitar crises de hipo e hiperglicemia, respectivamente;
- Ao consumir pães, arroz, macarrão, dê preferência aos integrais, por conterem fibras;
- Retire a pele das aves e a gordura aparente das carnes antes mesmo de prepará-las;
- Evite o consumo excessivo de sal e frituras;
- Consuma frutas com casca e bagaço, garantindo assim uma boa ingestão de fibras;
- Observe o rótulo dos alimentos industrializados, verificando a presença de sacarose (açúcar branco): não consumi-los;
- Beba bastante líquidos: no mínimo 2 litros de água por dia; e não se esqueça de adoçar os sucos com adoçante;
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos;
- Caso seja liberado pelo médico pratique uma atividade física, se possível, diariamente, de preferência sob a supervisão de um profissional especializado, mas nunca em jejum ou sob sol forte;
- Evite consumir, na mesma refeição, arroz, pão, macarrão, batata, mandioca, ou seja, não misturar na mesma refeição alimentos fontes de carboidrato;
- Consumir com moderação adoçantes e produtos diet, como doces e refrigerantes;
- Cenoura, beterraba e abóbora podem ser consumidos, assim como uva, banana, melancia, porém esses alimentos devem ser consumidos com moderação.

### EVITE OS SEGUINTE ALIMENTOS:

- Açúcar, mel, sorvetes, balas e chocolates comuns (sem serem diet), doces em geral, bolachas recheadas, biscoitos, bolachas água e sal e torradas sem serem integrais; salgadinhos tipo “chips”, salgadinhos fritos, e farinhas (de mandioca, de milho);
- Carnes gordas (cupim, costela), carne seca, bacon, torresmo, pele de frango;
- Frios e embutidos (salsicha, lingüiça, presunto, apresuntado, mortadela, salame);
- Refrigerantes (quando consumir, prefira os diet), caldo de cana, café, chá mate, chá preto;
- Álcool: ele é prejudicial a tudo. O ideal é não ingerir.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

