

## DICAS DE DIETA PARA CONTROLE DE DIABETES MELLITUS.

### 1. Alimentos que devem ser evitados:

- Gorduras: Frituras, Carne gorda, pizza, ...
- Doces
- Açúcar

### 2. Alimentos que devem ser consumidos com moderação:

- Carboidratos: - Arroz (3 - 4 colheres de sopa por refeição)  
- Feijão (2 - 3 colheres de sopa por refeição)  
- Batata  
- Macarrão (5 colheres de sopa por refeição)  
- Pão  
- Mandioca, mandioquinha  
- Frutas (no máximo 3 porções distribuídas ao longo do dia)

Não consumir dois carboidratos na mesma refeição: Por exemplo: Arroz com batata, macarrão com pão. A única combinação que pode é arroz com feijão.

### Prefira alimentos integrais.

- Carnes: Sempre magra e grelhadas, assadas ou cozidas.

### 3. Alimentos que podem ser consumidos à vontade:

- Verduras (folhas verdes).
- Água

**Lembre-se: Atividade física regular ajuda no controle glicêmico, e deve ser feita.**



Exemplo de uma refeição para diabético