

**A Fundação José Silveira leva
Nutrição à Comunidade**

DIABETES

**COM A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA
VOCÊ PODE PREVENIR E TRATAR**

- **Realize as refeições a cada três horas: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. Não pule refeições.**
- **Prefira frutas com casca e bagaço como sobremesa ao invés de sucos.**
- **Utilize adoçante com moderação.**
- **Não consuma doces, refrigerantes, melaço de cana, mel, açúcar mascavo, farinha de mandioca, e bebidas alcoólicas aumentam a glicemia (açúcar do sangue).**
- **Prefira alimentos integrais (pães, biscoitos, arroz, macarrão, etc).**
- **Utilize farelo de aveia como substituto da farinha.**
- **Mantenha seu peso saudável.**
- **Tome a medicação no horário.**
- **Pratique exercício físico com orientação.**

Você sabe qual a diferença entre alimentos DIET E LIGHT?

DIET

SEM GORDURA

OU SEM AÇÚCAR

OU SEM SAL

OU SEM GLÚTEN

LIGHT

POUCO AÇÚCAR

OU POUCO SAL

OU POUCA GORDURA