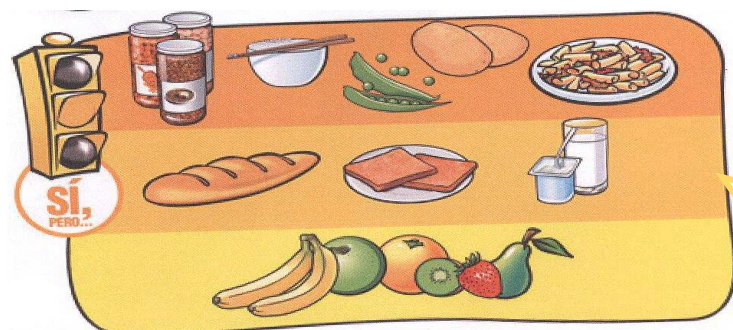


## Clasificación de alimentos para una correcta dieta en pacientes diabéticos



Los alimentos que se encuentran en el **semáforo verde** **no contienen "azúcares"** por lo que no es necesario medir la cantidad que vaya a comer. Puede aumentar o disminuir en función de su apetito en cada comida.

Tenga en cuenta dentro de estos alimentos considerados "libres" las recomendaciones por parte de otros especialistas (como puede ser evitar las grasas, embutidos, sal...)



Los alimentos del **semáforo amarillo** son **hidratos de carbono de absorción lenta**, contienen azúcares necesarios, por lo que es importante comerlos pero en cantidades controladas. **Es importante utilizar el vaso medidor**



Los alimentos que se encuentran en el **semáforo rojo** es aconsejable **no tomarlos** ya que son **hidratos de absorción rápida** que producen una hiperglicemia (aumento de su azúcar en sangre) difícil de corregir, incluso administrando insulina