50%
Vegetais
Crus e Cozidos

25%
Carboidratos
De preferência integral



25%
Proteínas

Proteína Animal
Carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos.

Proteína Vegetal
Feijão, grão de bico, soja ou lentilha.

Elaborado:
Nutrição Grupo
Rosa e Amor

Grupo Rosa e Amor

JUNTOS PELA VIDA!

SEDE:
Avenida Joaquim Alves Corrêa, 3855
Residencial São Luiz, Valinhos SP
CEP 13.277-055

BAZAR:
Rua Aníbal Lélis de Miranda, 116
Vila Embaré, Valinhos SP
CEP 13280-000

19 3869.7899
19 9 9200.5717
gruporosaeamor
gestao@gruporosaeamor.org.br
www.gruporosaeamor.org.br

PIX - CNPJ: 05.851.906/0001-33

Grupo Rosa e Amor

LIDANDO COM O **DIABETES** COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



O QUE É O DIABETES?

É uma doença crônica causada pelo aumento dos níveis de açúcar do sangue (glicemia), devido à ausência do hormônio insulina, total ou parcial, ou até mesmo a incapacidade de exercer a sua função corretamente, já que esse hormônio produzido pelo pâncreas é responsável em diminuir os níveis de açúcar no sangue.

Seguir corretamente as orientações dietéticas é fundamental para o sucesso do tratamento juntamente com o uso das medicações (oral ou insulina).



10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

- Planeje suas refeições do dia, e fracione em 4 a 6 por dia, com intervalos de 3 em 3 horas, e evite beliscar;
- Faça uma alimentação equilibrada, com grupos de alimentos diferentes (carboidrato, proteína, gorduras boas, vitaminas e minerais), e prefira sempre o alimento mais natural possível, assim evitando os ultra processados, alimentos prontos do mercado, ou os embutidos como presunto, salsicha, entre outros;
- Prefira os carboidratos, como pães, massas e cerais, na versão integral ricas em fibras;
- Consuma frutas, verduras e legumes durante o dia, e varie entre eles, e prefira os da época pois além do valor ser mais acessível, a qualidade será melhor;
- Ao invés dos sucos naturais concentrados, prefira o consumo da própria fruta, e com bagaço sempre que possível;
- Evite alimentos fritos e com muita gordura, dê preferência para grelhados, assados ou cozidos;
- Ao consumir leites e derivados, prefira com menos teor de gordura, como os semidesnatados e desnatados;
- Lembre-se da hidratação, a água é bem importante, beba em média 2 litros de água, mas isso varia por pessoa;
- Pratique exercícios físicos diariamente, opte pelo que você se sente bem;
- Mantenha em dia os seus exames, e faça sempre que possível um acompanhamento com a sua nutricionista.

MÉTODO DE CONTAGEM DE CARBOIDRATOS E ÍNDICE GLICÊMICO

Fazer a contagem dos carboidratos dos alimentos, auxilia no controle da sua glicemia, com isso, procure uma ajuda do seu médico para te auxiliar.

Alimentos com farinha branca, tem um teor elevado de índice glicêmico, e assim pode aumentar a sua glicemia após o consumo deles, por isso prefira os integrais, para não ter pico de glicemia. Já as frutas, feijão, lentilha, leite e derivados, tem um teor menor de índice glicêmico, mas isso não quer dizer que o consumo deve ser em excesso, e sempre com moderação.



SAIBA A DIFERENÇA ENTRE PRODUTOS LIGHT E DIET (ZERO)

O produto Light contém no mínimo 25% menos de algum nutriente (açúcar, gordura ou sódio) em relação ao alimento convencional.

Os produtos DIET OU ZERO não contém determinado nutriente (açúcar, gordura ou sódio)