

Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

DIETA PARA DIABETES – ORIENTAÇÃO GERAL

Alimentos e Preparações que devem ser evitados:

- Açúcar, mel, rapadura.
- Doces em geral (bolos, pudins, cremes, balas, sorvetes, geléias, gelatinas, marmelada, goiabada, bananada, doces em calda).
- Refrigerantes, bebidas alcoólicas, sucos artificiais com açúcar, caldo de cana.

Alimentos que devem ter o consumo controlado:

GRUPO 1:

Arroz, macarrão, batata, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, fubá, farinhas (mandioca, trigo, milho, semolina), milho verde, pão, bolacha salgada, torrada, amido de milho, aveia, polvilho, tapioca, canjica.

GRUPO 2:

Feijão (branco, preto, roxinho, soja...), grão-de-bico, lentilha, ervilha seca.

OBSERVAÇÃO: Usar um alimento de cada grupo por refeição, ou, se utilizar dois alimentos do mesmo grupo, diminuir a quantidade de cada um deles.

Recomendações:

1. Para uma alimentação equilibrada não deixe de consumir diariamente carnes magras (frango sem pele, peixe, boi sem a gordura), leite, hortaliças e frutas (**sempre observando as restrições acima**) que são alimentos ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais e fibras.
2. Não deixe de realizar nenhuma refeição. Faça no mínimo três por dia: café da manhã, almoço e jantar. Nos intervalos dê preferência ao leite desnatado ou derivados (iogurte natural desnatado e queijos magros) e frutas (no máximo quatro porções ao dia).
3. Use, se necessário, adoçante artificial (de preferência à base de aspartame) e produtos dietéticos (refrigerantes e doces em geral), mas observe na embalagem a composição.
4. Como medida preventiva para doenças cardiovasculares, procure preparar os alimentos grelhados, assados, refogados, utilizando óleo, de preferência, vegetal (soja, milho, girassol, canola ou oliva) ou margarina vegetal cremosa, creme vegetal sem sal. Evite o uso excessivo de sal e controle o peso.
5. Os temperos naturais como alho, cebola, coentro, manjeriço, hortelã, orégano, cominho, sálvia, gengibre podem ser usados à vontade.
6. Procure variar o cardápio para evitar a monotonia, respeitando as orientações acima. Invente e teste novas receitas com os alimentos disponíveis e da época.
7. Evite o consumo excessivo de café. Tome, no máximo, 3 xícaras pequenas por dia.
8. Quando comer "fora de casa" respeite a dieta, selecionando corretamente os alimentos.