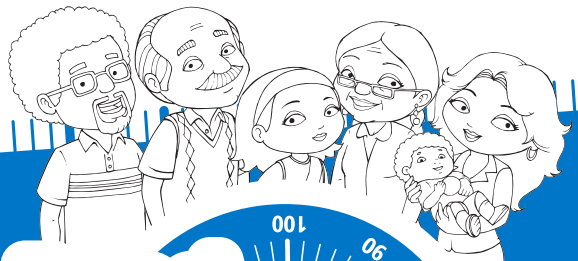
EsSalud



Toma el control de la DIABETES

El método del plato

Consiste en distribuir los diferentes grupos de alimentos de manera sana para conservar una buena salud.

Proteínas
Previenen enfermedades.
Favorecen el crecimiento y regeneran las células del cuerpo.

Carbohidratos
Proporcionan energía a los músculos y al cerebro.

Vegetales
Proporcionan agua y fibra al organismo.
Evitan el envejecimiento precoz del cuerpo.

50% vegetales

Tomate, brócoli, pepinillo, lechuga, coliflor, pimiento, zanahoria, entre otros

25% proteínas

Lentejas, huevos, garbanzos, frejoles, quinua pollo y pescado

25% carbohidratos

Camote, papa, trigo, arroz integral, entre otros.

Consume tres frutas y cinco vegetales de diferentes colores al día.

EsSalud

Dieta saludable con lo simple y natural

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Un vaso con jugo de naranja, una infusión de manzanilla sin azúcar y un sandwich de pan integral con tomate, queso fresco.	Una manzana, un vaso con avena, dos rebanadas de pan integral o seis galletas integrales con aceituna.	Un vaso de yogurt natural con cereales andinos (kiwicha, trigo, 7 semillas), un plátano cortado en trozos más pasas.	Un vaso con jugo surtido sin azúcar, un pan pita con tortilla de quinua.	Un vaso con jugo natural, yogurt con dos tostadas con palta. Infusión de toronjil.	Un vaso con jugo natural, huevo revuelto, una porción de sandía cortada en trozos y 2 tostadas o galletas integrales.	Jugo surtido con fresas con plátano, pan pita con tomate, albahaca y queso fresco. Infusión.
Almuerzo	Ensalada de palta, tomate y lechuga, lentejas con arroz integral, refresco de maracuyá.	Trozo de pechuga pollo al vapor con cebolla, tomate, vainitas, pimientos con papa blanca dorada. Chicha morada	Atún con ensalada de aceituna, lechuga y tomate aderezado con limón, sal y pimienta, yuca sancochada. Refresco de aguaymanto.	Ensalada de brócoli con tomate, olluquito de pollo, papa blanca. Emoliente.	Pollo a la plancha con sillao y verduras al vapor (brócoli, col y alverjitas chinas) Limonada.	Ensalada de choclo, espinaca con pescado al vapor, cebolla y papa amarilla sancochada. Infusión.	Ceviche de pescado blanco y fresco acompañado de camote amarillo. Emoliente.
Cena	Caldo de verduras, pollo y papas sancochadas.	Huevo duro, tostadas integrales y 25 gramos de pecanas picadas.	Crema de zapallo con queso rallado, trozos de melón.	Crepé relleno con espinaca cocinada al vapor. Sandia en trozos.	Saltado de berenjena con media porción de arroz integral.	Pollo al vapor sin piel con ensalada de verduras.	Ensalada de palta y tomate aderezada con limón, sal. Milanesa gratinado al horno. Piña en rodajas.

- Consume 8 vasos de agua al día.
- Camina 30 minutos 3 veces por semana.
- Realiza ejercicios de respiración o meditación al levantarte.
- Recuerda: La dosis mínima para un buen día es dar o recibir 4 abrazos.