



Verdura



Infusiones,  
café y té



Ensalada



Aceite\*



Aves, carne,  
pescado y  
huevo\*



Queso y  
embutido\*



Agua y  
bebidas  
light



\*Vigilar la cantidad y elaboración.



Arroz y  
pasta



Patatas



Cereales



Lácteos



Legumbres



Pan y  
biscotes



Fruta



Guisantes



Miel y  
mermelada



Azúcar y  
caramelos



Pasteles



Bollería



Helados



Bebidas  
alcohólicas



Bebidas  
azucaradas



Fuente: Aguilar M. Diabetes: guía para personas afectadas y cuidadoras. Ed: Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2ª Edición. 2007.