



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA DIABETES

PREFIRA	EVITE
Realizar de 5 a 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite). Mastigar bem os alimentos.	Ficar sem se alimentar por longos períodos. Pular refeições.
Carnes magras: brancas (filé de peixe ou frango sem pele) ou vermelhas (patinho, coxão mole, lombo de porco sem gorduras) e clara de ovo.	Carnes gordurosas (cupim, costelas, picanha, leitoa, pernil, torresmo, bacon), embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, salame, apresuntado, hambúrguer, nuggets) e gema de ovo em excesso.
Leite e iogurte desnatado, queijos brancos (frescal, ricota), requeijão light.	Leite, iogurte e requeijão integral, queijos como mussarela, provolone, prato e parmesão.
Alimentos cozidos, a vapor, assados ou grelhados.	Alimentos à milanesa, fritos, empanados e folhados.
Adoçantes (ex.: sucralose), doces e compotas feitas com adoçantes (diet).	Açúcares, mel, melado, caldo de cana, leite condensado.
Consuma apenas uma fonte de carboidrato na refeição (pão, massas, mandioca, arroz, batata, inhame, farofa) e dê preferência aos integrais.	Arroz branco, pão e massas feitos com farinha de trigo comum, farinha de mandioca, salgados (coxinha, esfirra) e alimentos industrializados (salgadinhos, batata chips, lasanhas, pizzas).
Frutas em geral, com casca e bagaço sempre que possível. Procure consumir acompanhadas com alimentos ricos em fibras (aveia, farelo de trigo, linhaça). Consuma até três porções de frutas por dia em horários diferentes.	Doces em calda, pé de moleque, doces de padaria, chocolates, bolos recheados, biscoitos recheados, sorvetes cremosos, guloseimas em geral.
Óleos e gorduras de origem vegetal com moderação: azeite de oliva na salada, óleos vegetais (soja/canola), creme vegetal, margarina, castanhas, nozes e amêndoas.	Óleos e gorduras de origem animal: banha de porco, manteiga e creme de leite.
Sucos naturais feitos com apenas uma porção de fruta.	Refrigerantes, sucos concentrados e industrializados e bebidas alcoólicas.

- Leia sempre os rótulos das embalagens, e caso o produto tenha açúcar (sacarose) ou mel evite a ingestão. Evite o consumo excessivo de adoçantes, em especial, os que contêm sódio em sua composição (sacarina sódica/ciclamarato monossódico).

- Pratique atividade física orientada regularmente, pois auxilia na manutenção do peso adequado, no combate ao estresse e melhora a qualidade de vida.

- Abandone o tabagismo ou, ao menos, reduza.