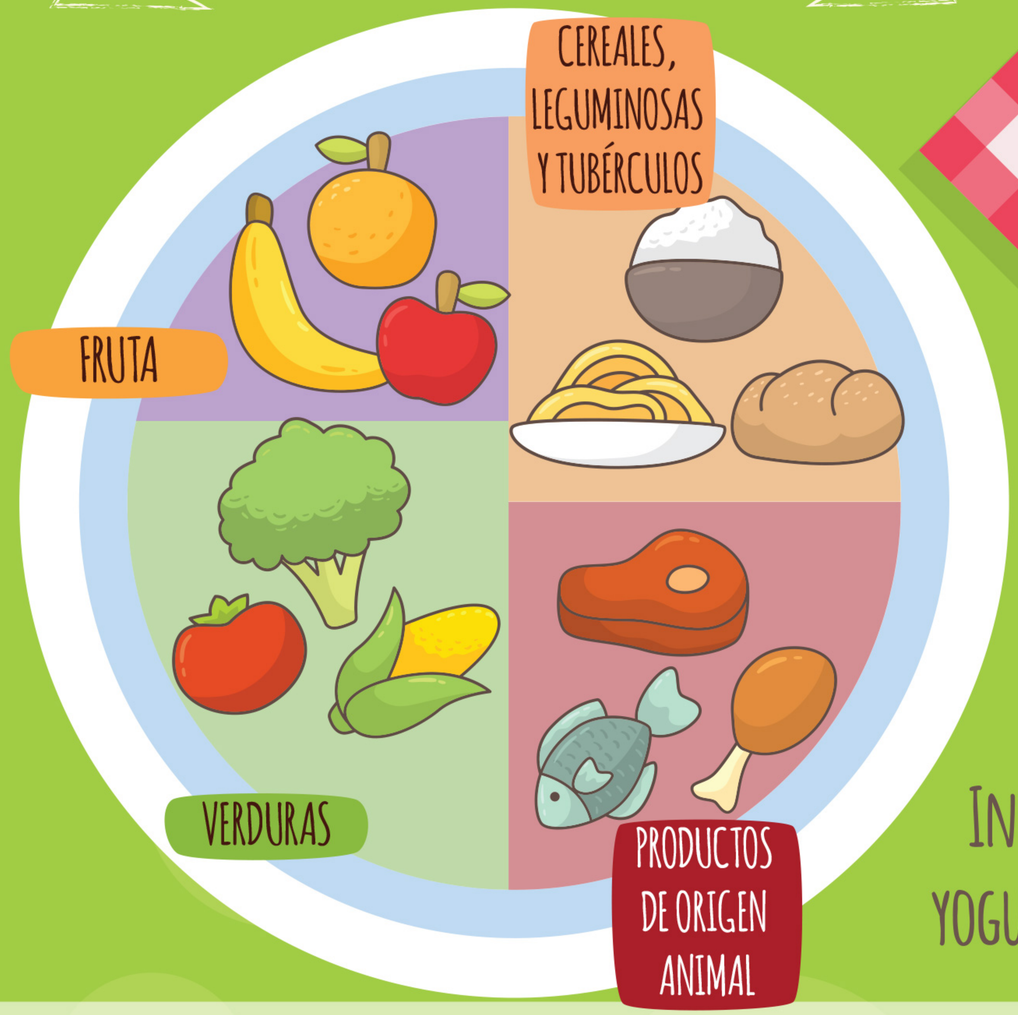
DESAYUNO

Saludable



CONSUME DE 6 A 8 VASOS DE AGUA SIMPLE AL DÍA

INCLUYE EN TU DESAYUNO YOGURTH O LECHE DESCREMADA

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

www.fmdiabetes.org

FedMexDiabetes

@fmdiabetes

EJEMPLOS DE RACIONES DE ALIMENTOS

Recuerda incluir en tu desayuno al menos una ración de cada grupo de alimento.
No olvides consultar a tu nutriólogo para que te oriente sobre las raciones que debes consumir.

FRUTA

Elige frutas ricas en fibra y bajas en azúcares de preferencia de la región y la estación del año, en lo posible crudas y con cáscara, ya sean frescas o congeladas.

Arándano fresco	1 y ½ tazas
Blueberries	¾ de taza
Cerezas	20 piezas
Chicozapote	½ pieza
Durazno amarillo	3 piezas
Fresa rebanada	1 taza
Guanábana	1 pieza chica
Guayaba	3 piezas medianas
Kiwi	1 y ½ piezas
Lichis	12 piezas
Mango ataulfo	½ pieza chica
Mango manila	1 pieza mediana
Mango petacón	½ pieza chica
Manzana	1 pieza
Melón picado	1 taza
Naranja en gajos	2 piezas
Papaya	1 taza
Pera	½ pieza
Piña	¾ de taza
Plátano tabasco	½ pieza mediana
Plátano dominico	3 piezas chicas
Sandía picada	1 taza
Toronja en gajos	1 pieza mediana
Tuna	2 piezas
Uva verde	1 taza
Zarzamoras	1 taza

VERDURA

Incluye verduras en el desayuno ya que son buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, además tienen pocos hidratos de carbono y calorías. Por su contenido en fibra ayudan a favorecer la saciedad. Se puede consumir tanto crudas como cocidas y de preferencia con cáscara.

Acelga cruda	2 tazas
Apio	1 y ½ tazas
Betabel	¼ de pieza
Brócoli crudo	1 taza
Calabacita	1 pieza
Cebolla rebanada	½ taza
Cebollitas de cambray	3 piezas
Champiñón crudo	1 y ½ taza
Chayote crudo	½ pieza
Chile poblano	½ pieza
Col	2 tazas
Coliflor cruda	2 tazas
Ejotes cocidos picados	½ taza
Espinaca cruda picada	2 tazas
Flor de calabaza cruda	4 tazas
Germen de alfalfa	3 tazas
Huitlacoche cocido	⅓ taza
Jícama picada	½ taza
Jitomate saladet	2 piezas
Lechuga	3 tazas
Nopal crudo	2 piezas
Pepino	1 taza
Papaloquelite crudo	2 tazas
Pimiento fresco	1 taza
Tomate verde	5 piezas
Verdolagas	2 tazas
Zanahoria cruda	½ taza

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

La carne y los sustitutos de carne como los embutidos y quesos, son excelentes fuentes de proteína. La diferencia entre los alimentos en este grupo es la cantidad de grasa y calorías que aportan. Las mejores opciones son aquellas de muy bajo y bajo aporte de grasa.

Atún en agua	⅓ de taza
Bistec de res	30g
Camarón mediano cocido	5 piezas
Cecina	25 g
Clara de huevo	2 piezas
Cuete de res	45 g
Filete de pescado	40 g
Maciza de res en trozo	5 g
Pechuga de pollo sin piel	30 g
Queso cottage	3 cucharadas
Surimi	⅔ de barra
Agujas de res	35 g
Atún en agua drenado	⅓ de lata
Barbacoa	50 g
Carne de cerdo	40 g
Conejo	40 g
Guajolote / Pavo	45 g
Lomo de cerdo	40 g
Jamón de pavo	2 rebanadas
Molida de res	30 g
Pierna de pollo sin piel	¼ de pieza
Queso fresco	40 g
Queso Oaxaca light	30 g
Queso panela	30 g
Sirloin	25 g
Ternera	35 g

CEREALES, LEGUMINOSAS Y TUBÉRCULOS

Para un desayuno completo que aporte fibra y la energía necesaria para comenzar con las actividades cotidianas, se recomienda el consumo de cereales preferentemente integrales (aquellos que aportan 2 g de fibra por ración) sin azúcar adicionada, el grupo de cereales y tubérculos se compone también de leguminosas que puedes incluir en tu desayuno.

Alegría natural de amaranto	5 cucharaditas
Arroz cocido	¼ taza
Avena cocida	½ taza
Bolillo sin migajón mediano	½ pieza
Camote cocido	⅓ de taza
Cereal de avena integral	⅓ de taza
Cereal de salvado de trigo	⅓ de taza
Cereal de trigo integral	¾ de taza
Elote blanco cocido	1 y ½ pieza
Elote desgranado	½ taza
Pasta cocida	½ taza
Galletas de animalitos	6 piezas
Galletas marías	5 piezas
Galletas saladas integrales	4 piezas
Galletas de avena con pasas	1 y ½ piezas
Galletas de maíz horneadas	3 piezas
Granola	3 cucharadas
Hojuelas de maíz sin azúcar	¾ de taza
Hot cake	1 pieza pequeña
Pan para hot dog	½ pieza
Palomitas	2 ½ tazas
Pan de caja integral	1 rebanada
Pan para hamburguesa chico	½ pieza
Pan tostado	1 rebanada
Papa	½ pieza
Telera	⅓ de pieza mediana
Tortilla de maíz	1 pieza
Tostada de maíz	2 piezas
Tortilla de harina	1 pieza
Alubia	⅓ taza **
Lenteja	⅓ taza **
Alverjón cocido	⅓ taza **
Garbanzos	⅓ taza **
Frijol	⅓ taza **
Soya	⅓ taza
Habas	⅓ taza **
Chícharo	⅔ de taza **

** Fuente: American Diabetes Association and American Dietetic Association

LECHE O YOGURTH

Este grupo es considerado como el más completo gracias a su contenido en hidratos de carbono (por la lactosa) calcio, proteína de alta calidad, grasas y vitaminas como la vitamina A y D. Las opciones que puedes incluir en tu desayuno son: leche líquida o en polvo descremada yogurth natural descremado yogurth light de sabor sin azúcar, entre otras.

Leche descremada	240 ml
Yogurth natural descremado	150 g
Lecha en polvo descremada	3 cucharadas
Yogurth light de sabor sin azúcar	150 g

Fuente Pérez Lizaur A., Palacios González B., Sistema Mexicano de Alimentos equivalente, ed. Fomento de Salud y Nutrición, A.C. 4ta edición, México D.F., 2014

Material educativo elaborado por: LN ED Marisol Olarra Monroy y la LN ED Yareri Sandoval Morales