XXXI Acapulco, Gro. CONGRESO NACIONAL DE DIABETES
FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.

Comidas fuera de casa: aprendiendo a elegir

LN/ED Jorge Medina Véliz

Acapulco, Gro. **14, 15 y 16 de Marzo** 2019

congresodediabetes.org

- Comer fuera de casa es parte de nuestra vida diaria.

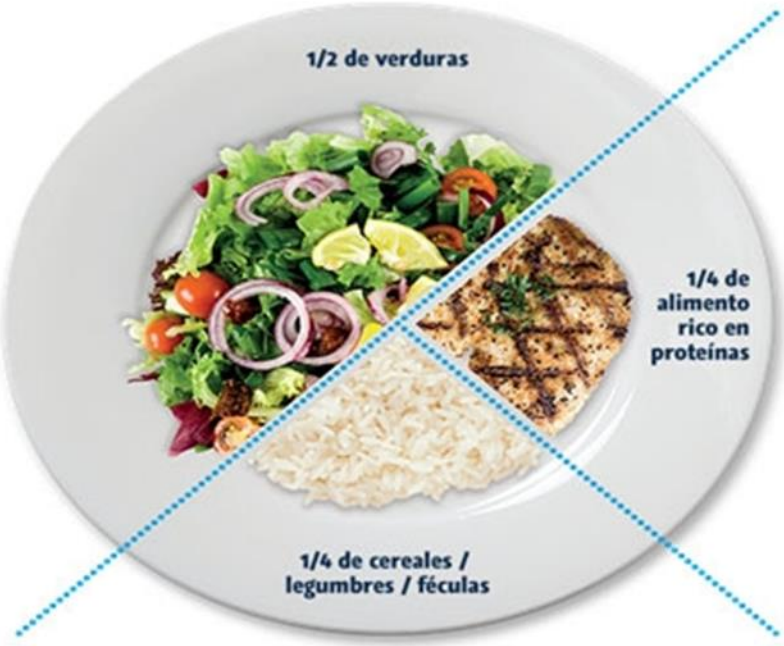
- Ya sea por una reunión de negocios durante la hora de la comida, reuniones etc.

1.- Lugar

- Reunión amigos/familia
- Restaurant
- Oficina
- Carro/Transporte
- Escuela

2.- Porciones

- Mide tus porciones



3.- Comparte

- Elegir algunos alimentos y colocarlos al centro para compartir.

4.- Acompañamientos

- Elige ensaladas o vegetales
- Y si consumes pasta, papa o arroz evita consumir pan o tortillas

5.- Cocciones simples

- Asado
- A la plancha
- Al vapor

6.- Bebidas

- Evita bebidas azucaradas
- Agua simple
- Limonada mineral con sin azúcar

7.- Comparte tu postre

- Hacerlo nos puede ahorrar bastantes calorías extra a nuestro requerimiento
- Elige una fruta de temporada

- Comer es uno de los placeres más satisfactorios para el ser humano…
- Elige y come saludable

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

LN/ED Jorge Medina Véliz
(33)35636182
educación@diabetesjalisco.org

Asegúrate que lo que estas creando hoy te haga feliz

LN/ED Jorge Medina Véliz

XXXI Acapulco, Gro.

CONGRESO NACIONAL DE DIABETES

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.

Gracias

La información contenida en este documento pertenece a FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C. Este documento y toda la información relacionada con el mismo es CONFIDENCIAL, por lo que no podrá ser compartido y/o divulgado a otras personas físicas y/o morales sin autorización por escrito de FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.