

## ¿Que alimentos son recomendados para diabéticos?

1. **Verduras:** Especialmente de hoja verde y bajas en carbohidratos.
2. **Frutas:** Frescas y con moderación, como manzanas, cítricos y frutos rojos.
3. **Granos integrales:** Avena, arroz integral, quinoa y pan integral.
4. **Proteínas magras:** Pollo, pescado, huevos, tofu y legumbres.
5. **Pescado azul:** Rico en omega-3, como salmón y sardinas.
6. **Frutos secos y semillas:** Almendras, nueces y chía en pequeñas cantidades.
7. **Aceite de oliva:** Grasa saludable para cocinar o aderezar.

Estos alimentos ayudan a controlar el azúcar en sangre y mantener una dieta equilibrada.