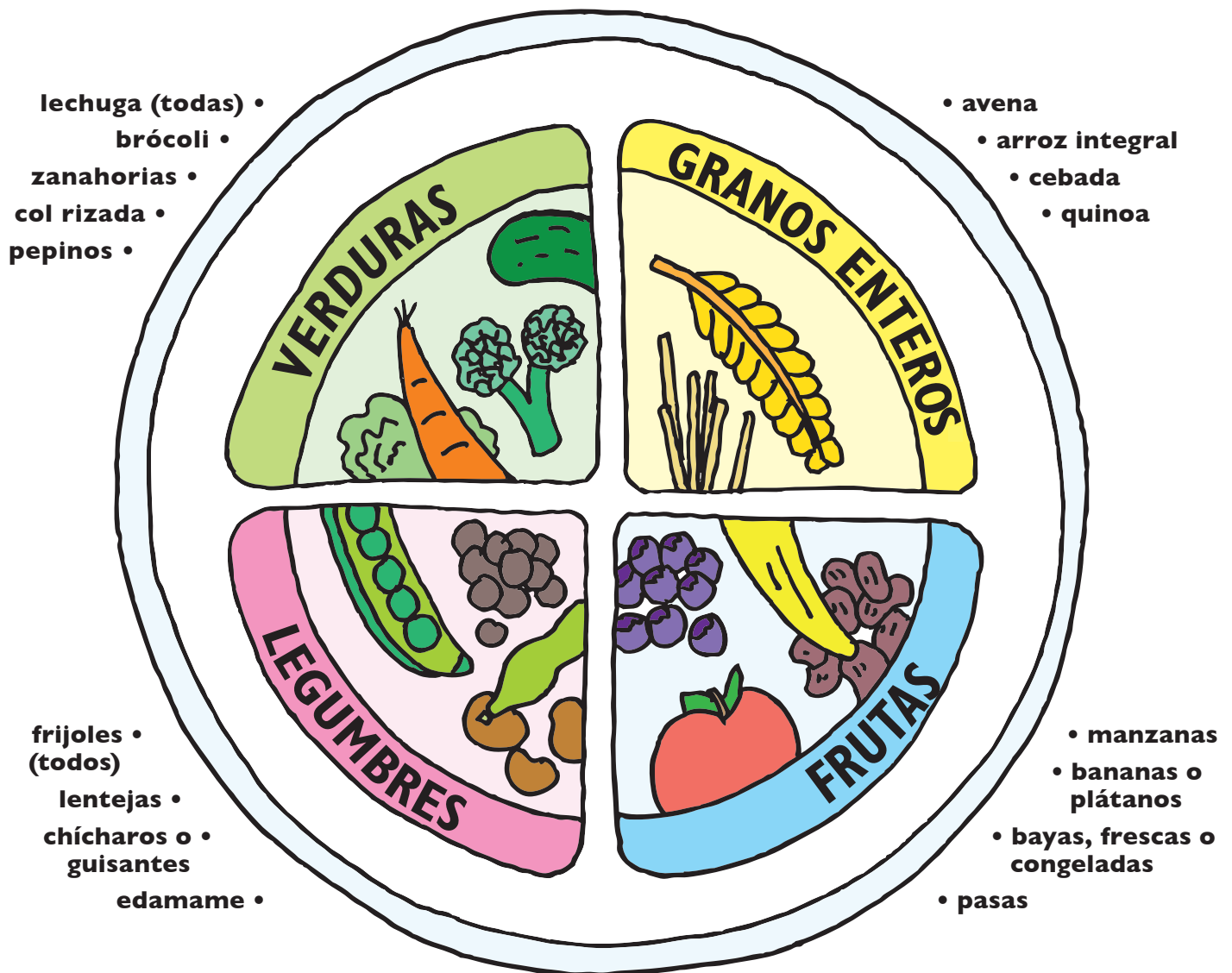


# El plato de vegetales



Muchos granos enteros son “procesados” o cambiados de alguna manera antes de que usted se los coma. Los alimentos procesados generalmente contienen mucha azúcar, sodio (sal) y/o productos químicos que usted no necesita. Entre los alimentos procesados que debe evitar (no comer) están el pan blanco, los refrigerios o “snacks”, papitas fritas, pastelitos, bizcochos y galletitas empaquetados.

Cambiar a un plan de comidas basado en alimentos de origen vegetal puede producir cambios en sus niveles de azúcar en la sangre y en la cantidad de medicina para la diabetes que necesita tomar. Siempre consulte con su médico antes de efectuar cualquier cambio en su plan de comidas para la diabetes.