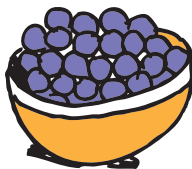
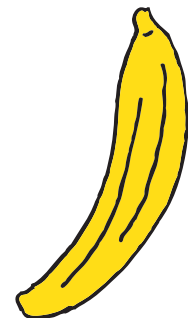
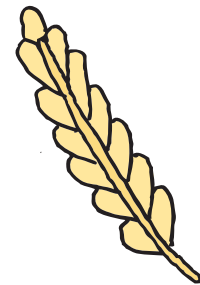
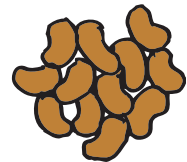
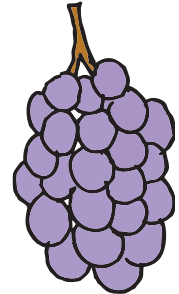


# Vegetales

Comer una dieta vegetariana o de origen vegetal puede reducir el riesgo de una persona de tener diabetes y mejorar el control del azúcar en la sangre en las personas que tienen diabetes.

Una persona vegetariana come solamente o mayormente alimentos que provienen de las plantas. Los cuatro grupos principales de alimentos que comen los vegetarianos son granos enteros, legumbres (frijoles, chícharos, lentejas), frutas y verduras.

Hay varios tipos distintos de vegetarianos. Los vegetarianos estrictos o veganos no comen ningún alimento de origen animal. Otros vegetarianos no consumen carne roja, pero comen pescado, huevos y/o productos lácteos, como la leche y el queso.



Los vegetarianos tienen menos probabilidades que los carnívoros de estar sobrepeso o de tener diabetes tipo 2. Además, muchos generalmente tienen:



**Niveles más bajos de A1C y azúcar en la sangre**



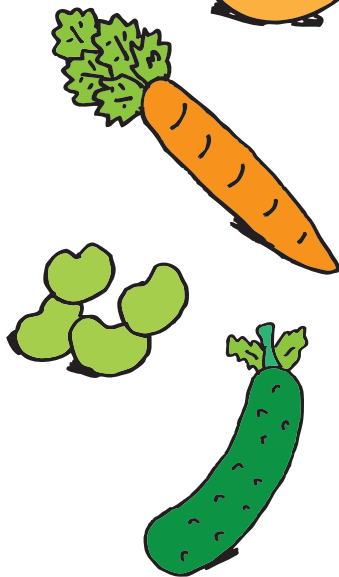
**Niveles más bajos de colesterol**



**Presión arterial más baja, y**



**Tasas más bajas de mortalidad relacionada con enfermedades del corazón**



Un plan de comidas basado en alimentos de origen vegetal puede cambiar cuánta medicina para la diabetes necesita tomar (incluyendo insulina), las vitaminas que toma, cuánta fibra consume y otros asuntos relacionados con el cuidado de la diabetes.

Siempre consulte con su médico antes de efectuar cualquier cambio en su plan de comidas para la diabetes. Puede que le sugieran hablar con un nutricionista dietista (especialista en alimentos) para que le ayude a preparar un plan de comidas vegetarianas adecuado para usted.

