

# Apto para Personas con Diabetes

## Preparación de Comidas Completas (1 Día)

### Desayuno: Balanceado y Suave

#### Incluye

- Avena natural (sin azúcar añadida)
- Mantequilla de maní o nuez (porción pequeña)
- Paquete de canela
- Puré de manzana sin azúcar

#### Por qué es beneficioso:

La avena aporta fibra que ayuda a mantener niveles estables de azúcar en la sangre, mientras que la proteína y la canela apoyan el equilibrio.

### Almuerzo: Satisfactorio y Nutritivo

#### Incluye

- Atún o pollo en paquete (en agua)
- Galletas integrales
- Verduras enlatadas bajas en sodio (ej. ejotes o zanahorias)

#### Por qué es beneficioso:

La proteína magra y los granos integrales ayudan a evitar picos de azúcar y mantienen la sensación de saciedad.

### Cena: Reconfortante y Estable

#### Incluye

- Arroz integral o quinoa (natural)
- Frijoles negros, lentejas o garbanzos (bajos en sodio)
- Sopa de legumbres o verduras baja en sodio

#### Por qué es beneficioso:

Esta combinación ofrece fibra, proteína vegetal y nutrientes que ayudan a mantener niveles de azúcar más estables durante la noche.

**Las comidas y sugerencias de alimentos compartidas por Nedavah se ofrecen con cuidado y consideración. No están destinadas a sustituir el consejo médico ni la orientación nutricional de un profesional de la salud. Se anima a cada persona a elegir los alimentos que mejor apoyen sus necesidades personales de salud.**