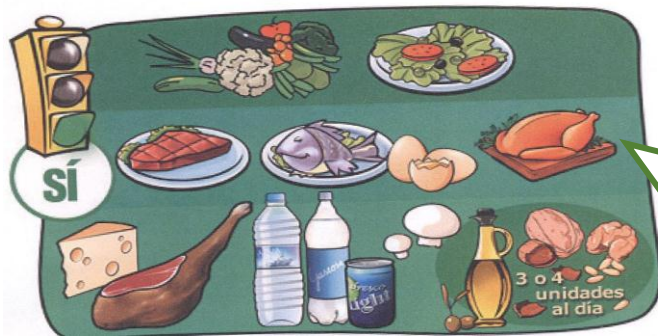
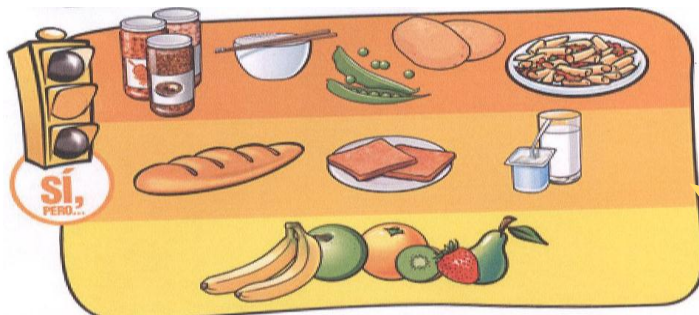


Classificació d'aliments per una correcta dieta en pacients diabètics.



Els aliments que es troben al semàfor verd **"no contenen sucres"** per tant no és necessari mesurar la seva quantitat en els àpats. Es pot augmentar o disminuir la quantitat en funció de la gana. Ha de tenir en compte dins d'aquests aliments considerats "lliures" les recomanacions per part d'especialistes (com pot ser evitar les grasses, embotits, sal ...)



Els aliments del semàfor groc **són hidrats de carboni d'absorció lenta**, contenen sucres necessaris, per la qual cosa és important menjar-ne però en quantitats controlades. **És important utilitzar el got mesurador****



Els aliments que es troben al semàfor vermell és aconsellable no prendre'ls ja que són **hidrats d'absorció ràpida** que produeixen una hiperglicèmia (augment del sucre en sang) difícil de corregir, fins i tot administrant insulina.