

Salir a Comer Cuando se Tiene Diabetes

Cuando usted tiene diabetes , no significa que tenga que dejar de comer fuera . Sólo tienes que tener cuidado con lo que come. Al tomar decisiones cuidadosas , puede hacer que el restaurante comiendo una parte de su plan de nutrición.



Busque Menús de los Restaurantes

Muchos restaurantes le puede dar información sobre los valores nutricionales de la elección de alimentos en sus menús . Algunos ponen esta información en su página web.

Reloj Porción de Tamaño

Tamaño de las porciones es muy importante para ayudar a controlar su azúcar en la sangre y su peso. Restaurantes por lo general sirven porciones grandes. Estos son algunos consejos para controlar el tamaño de la porción:

- Elegir un tamaño almuerzo entrante, si es posible.
- Compartir las comidas con un socio.
- Solicitar un recipiente para llevar a casa para las sobras.
- Evitar “todo lo que pueda comer” buffets.

Hacer Sustituciones

Pregunte por sustituciones para los lados de la placa.

- Elegir una ensalada o fruta en lugar de papas fritas.
- Pedir dressin en el lado en lugar de en su comida.
- Pedir una orden doble de verduras en lugar de papas fritas.



Ver lo que Usted Bebe

BEBA

- ✗ Agua
- ✗ Bebidas dietéticas



NO BEBA

- ✓ Colas azucaradas
- ✓ Té helado endulzado

