

RUEDA DE MI DM2

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO

CERALES INTEGRALES

Esperanza en Diabetes

CONTEO HIDRATOS

ETIQUETADO
NUTRICIONAL

FRUTAS,
VERDURAS

E
J
E
R
C
I
C
I
O

L
A
C
T
E
O
S

DULCES,
REFRESCOS
ALCOHOL
CERVEZA 0,0

HORARIOS
REGULARES
COMIDAS

SAL, EMBUTIDOS, COMIDA RAPIDA

