

¿Cómo prevenir las diabetes en tus hijos?

Written by Community Manager

Wednesday, 10 December 2014 15:08 - Last Updated Sunday, 01 March 2015 14:14

La mejor forma de prevenir y contrarrestar los efectos de la diabetes es procurar que los niños hagan actividad física a diario, coman de forma saludable, con poca azúcar -o mejor sin ella-.□



Lo ideal es que el plato de comida esté conformado por:

- 1/4 parte de proteína magra
- 1/4 parte de granos enteros o almidón
- 1/2 parte de verduras y frutas

Cada porción debe ser del tamaño de la mano del comensal, por ejemplo:□

- Carne, pescado o proteínas del tamaño de la palma de la mano (sin cubrir los dedos).
- Almidón como el tamaño del puño.
- Dos puños juntos para la fruta o verduras.

Vía: Nuestro Rumbo