

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

**Para ter uma vida mais saudável, é só seguir algumas recomendações.**

1. Distribuir os alimentos em 5 ou 6 refeições.
2. Usar diariamente alimentos ricos em fibras como verduras e legumes crus; frutas com cascas e bagaços; aveia, feijão, arroz integral.
3. Usar alimentos assados, cozidos ou grelhados.
4. Não deixar de fazer as refeições prescritas.
5. Evitar frituras.
6. Mastigar bem os alimentos.
7. Usar produtos dietéticos com cautela e sob orientação.
8. Ler atentamente os rótulos dos produtos industrializados, verificando se contém açúcar (sacarose, glicose, glicose de milho, glucose, xarope de glicose, açúcar mascavo ou invertido)
9. Beber bastante água durante o dia (cerca de 8 copos/dia, evitando junto às refeições)
10. Procurar atingir e/ou manter o peso.
11. Fazer exercícios regularmente, sob orientação.
12. Controlar a quantidade de sal.
13. Preferir temperos naturais.

Secretaria de Saúde  
Fundação Hospitalar do Distrito Federal  
Núcleo Normativo de Nutrição

# GUIA BÁSICO PARA ALIMENTAÇÃO DO DIABÉTICO

**Viver com saúde  
é muito melhor**



Secretaria de Saúde

Seguindo o Guia Básico para Alimentação do Diabético, você saberá exatamente o que pode ou não comer. Assim, ficará mais fácil controlar a sua alimentação e a quantidade de açúcar no sangue. Use o guia e tenha uma vida muito mais saudável.

## LIBERADOS:

Alface, acelga, agrião, broto de feijão, etc.  
Repolho, palmito, abobrinha, aipo, chicória, coentro, cebola, cebolinha, salsa, espinafre, hortelã, jiló, couve, couve-flor, pimentão, pepino, rabanete, tomate, maxixe.  
Vinagre, limão, mostarda, alho.  
Chás: erva-doce, hortelã, capim-santo.

## CONTROLADOS:

Arroz, macarrão, farinha, aveia, batatinha, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca.  
Pão, pão integral, torradas, biscoito de sal.  
Cuscuz, pipoca, canjica, pamonha, tapioca (beiju).  
Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja.  
Abóbora, cenoura, chuchu, quiabo, vagem, beterraba.  
Frango, miúdos, ovos, carne bovina e peixes.  
Leite, queijos, iogurtes, requeijão.  
Todas as frutas. Alimentos industrializados.  
Óleo, margarina, manteiga e azeite. Café.

## PROIBIDOS:

Açúcar.	Chocolates.
Rapadura.	Refrigerantes.
Mel/melado.	Sorvetes.
Doces em geral.	Bebidas alcoólicas.
Caldo de cana.	Biscoitos e pães doces.
Balas/bolos.	

## EVITE (\*):

Carne de porco e seus derivados (banha, toucinho, lingüiça, salame, mortadela, presunto, etc.)  
Creme de leite, nata, manteiga, queijo curado.  
Frituras, pele de frango e couro de peixe.  
Coco e leite de coco.

(\*) Contribuem para o aumento do colesterol e da pressão arterial.

## SUGESTÃO DE CARDÁPIO:

DESJEJUM (café da manhã):

Leite\*\*  
Pão\*\*  
Chá ou café com adoçante

LANCHE:

Fruta

ALMOÇO:

Vegetais livres  
Vegetais controlados  
Arroz\*\*  
Feijão ou ervilha ou lentilha  
Carne bovina magra ou frango ou peixe

LANCHE:

Chá ou suco de fruta natural  
Biscoito água

JANTAR:

Igual ao almoço

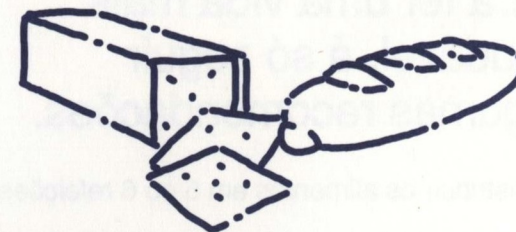
CEIA:

Leite\*\*  
Fruta ou biscoitos

(\*\*) Verificar tabela para troca.



## TABELA PARA TROCA DE ALIMENTOS



Gosto não se discute. Se não quiser, troque.

Pão francês por:

- Biscoito cream-cracker ou água
- Pão de forma
- Torradas
- Batata doce ou cará ou inhame ou mandioca
- Cuscuz
- Tapioca ou beiju

Leite por:

- Iogurte
- Queijo frescal

Arroz por:

- Macarrão
- Batatinha ou batata doce ou mandioca ou cará ou inhame
- Farinha
- Milho
- Angu ou polenta
- Pirão

ATENÇÃO: A quantidade dos alimentos varia para cada pessoa.