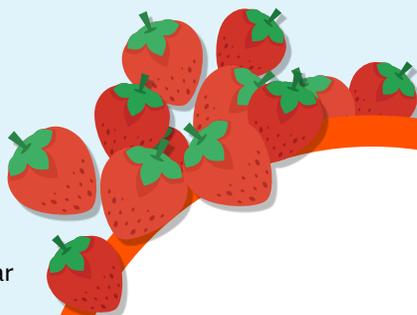


La Comida como Medicina para la Diabetes Tipo 2

Fresas

Rica en fibra soluble, excelente fuente de antioxidantes, alta en vitamina C, puede ayudar a regular el azúcar en la sangre



Calabaza

Rico en fibra soluble, gran fuente de antioxidantes, súper versátil, puede ayudar a reducir los niveles de insulina



Nueces

Altas en fibra, bajas en carbohidratos, pueden ayudar a reducir la inflamación, pueden ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre

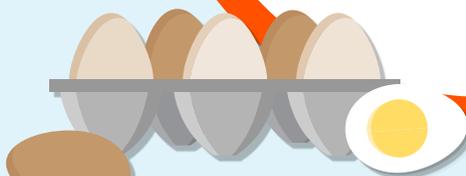


Yogur griego

Puede ayudar a mejorar el control del azúcar en la sangre, alto contenido de calcio, buena fuente de proteína



Alimentos que pueden ayudar a controlar la diabetes tipo 2



Huevos

Alto en proteínas, disminuye la inflamación, puede ayudar con la sensibilidad a la insulina, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón



Canela

Puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina, poderoso antioxidante

*Estos alimentos ricos en nutrientes no están destinados a reemplazar los medicamentos recetados por su médico.



Escanee el código para más recetas y consejos
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY