Guía práctica para comer y beber fuera de casa este verano

ADT 30 Asociación para la Diabetes de Tenerife

IASS

www.diabetenerife.org

672 14 58 81

Disfrutar de las comidas y bebidas fuera de casa también es posible si vives con diabetes.

Eso sí, las cantidades que mostramos a continuación **son orientativas y deben adaptarse a cada persona.**

Siempre es **recomendable revisar el etiquetado cuando se trate de productos procesados y consultar con el equipo sanitario o nutricionista ante cualquier duda.**

ADVERTENCIAS CONSUMO DE ALCOHOL

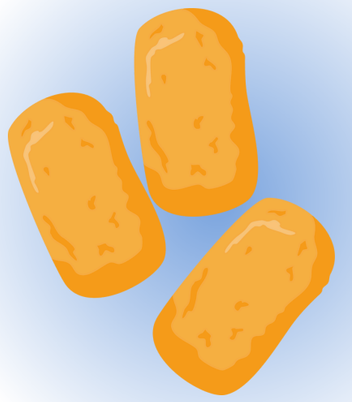
Eso sí, recuerda que el consumo de alcohol debe hacerse **siempre con moderación y acompañado de alimentos.**

Cada persona es diferente, por eso es importante **consultar con tu equipo sanitario y conocer cómo afecta el alcohol a tus niveles de glucosa.**

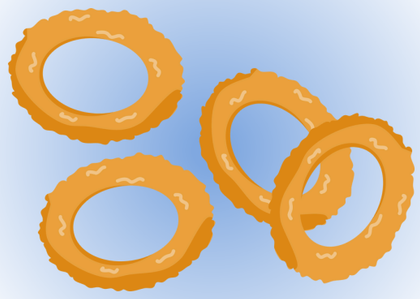
Ten en cuenta que el exceso de alcohol **podría dificultar detectar una hipoglucemia y reducir la capacidad del cuerpo para reaccionar ante ella.**

El alcohol no es recomendado para menores de 18 años.

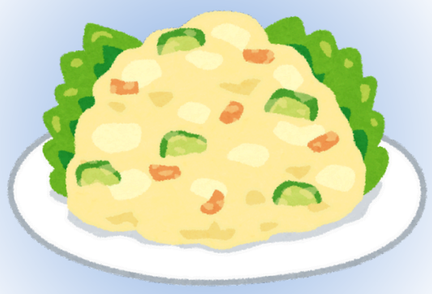
TAPEO



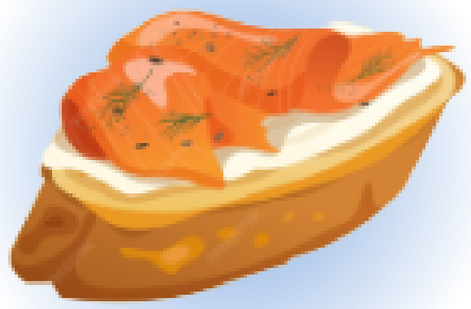
CROQUETAS (3 UND)
2 R



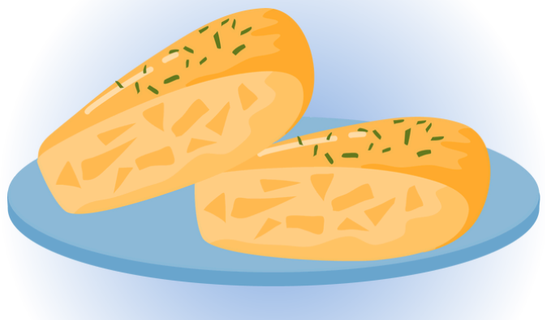
CALAMARES "A LA ROMANA"
4 piezas = 1 R



ENSALADILLA (100g)
1 R



PINCHO
2 R



TORTILLA DE PAPAS (100g)
1 R

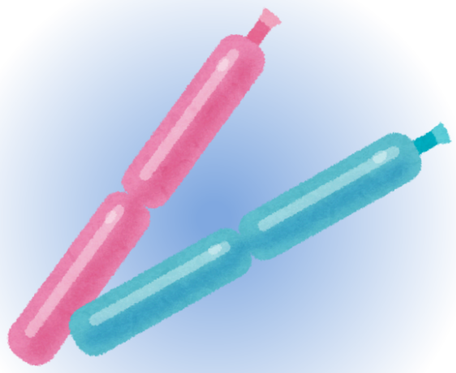
GAZPACHO
1 vaso = 200ml
0,5 R

Fuente: Información elaborada por la nutricionista de ADT, Andrea Domínguez. Se trata de una guía orientativa que puede variar según el etiquetado comercial y la preparación casera de los alimentos.

HELADOS

HELADO DE CREMA
2 R = 1 bola
1 R = cono

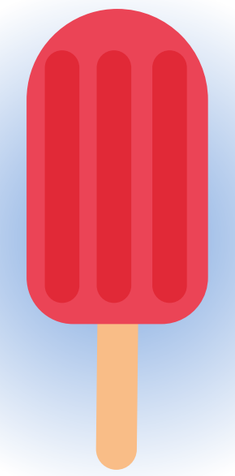
HELADO YOGUR
(sin toppings)
2 R



POLO FLASH
0.5 R

HELADO ALMENDRADO
2,5-3 R (según marca)

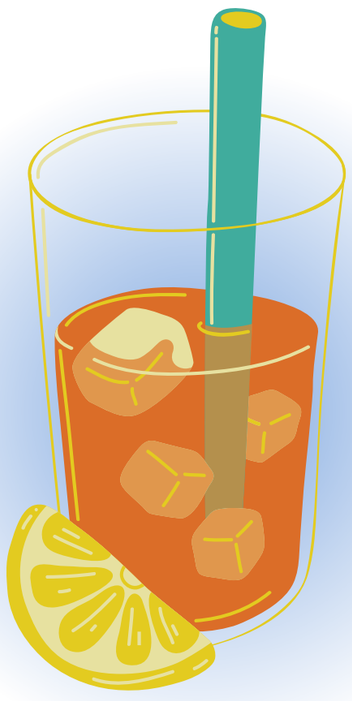
HELADO TIPO MCFLURRY
6-7 R (según sabor) *



HELADO POLO
2 R aprox.

Fuente: Información elaborada por la nutricionista de ADT, Andrea Domínguez. Se trata de una guía orientativa que puede variar según el etiquetado comercial y la preparación casera de los alimentos.

BEBIDAS



TÉ HELADO MANGO-PIÑA
(**1 lata**)
1,5 R

CERVEZA
250ml = 0.8 R
330ml = 1 R

TINTO DE VERANO
(**con agua carbonatada**)
No valorable (0.2 R por 200ml)

CERVEZA SIN ALCOHOL
250ml = 1 R
330ml = 1,5 R

Fuente: Información elaborada por la nutricionista de ADT, Andrea Domínguez. Se trata de una guía orientativa que puede variar según el etiquetado comercial y la preparación casera de los alimentos.