

Biblioteca Fotográfica

Cocina para Diabéticos e Hipertensos + IA - ISE Cursos



Foto 1

Preparación de vegetales frescos: una base práctica para planificar comidas equilibradas, con mayor presencia de verduras y alimentos naturales.

Pexels - Ron Lach



Foto 2

Corte y porcionado de brócoli: ejemplo de técnicas simples para incorporar vegetales ricos en fibra en preparaciones destinadas a una alimentación saludable.

Pexels - Ron Lach

Biblioteca Fotográfica

Cocina para Diabéticos e Hipertensos + IA - ISE Cursos



Foto 3

Selección de ingredientes variados: verduras, palta y alimentos frescos permiten diseñar menús con mejor calidad nutricional y controlar la composición de cada plato.

Pexels - Arina Krasnikova



Foto 4

Preparación de zucchini y tomates: combinar vegetales de distintos colores ayuda a crear comidas atractivas, livianas y adecuadas para una cocina con menor carga de azúcares simples.

Pexels - Mikhail Nilov



Foto 5

Brócoli fresco en la tabla de cocina: el curso aborda la elección de alimentos, los carbohidratos y la planificación de comidas para personas con diabetes.

Pexels - Ron Lach



Foto 6

Verduras listas para cocinar: priorizar alimentos frescos facilita reducir productos ultraprocesados y controlar mejor el aporte de sodio, grasas y carbohidratos.

Pexels - Ron Lach

Biblioteca Fotográfica

Cocina para Diabéticos e Hipertensos + IA - ISE Cursos



Foto 7

Cocina casera con vegetales: preparar los alimentos en casa permite ajustar ingredientes, porciones y condimentos según las necesidades de una alimentación saludable.

Pexels - Mikhail Nilov



Foto 8

Planificación con frutas y verduras: una mesa con alimentos frescos representa el enfoque del curso sobre selección de ingredientes y organización de menús.

Pexels - SHVETS production

Biblioteca Fotográfica

Cocina para Diabéticos e Hipertensos + IA - ISE Cursos



Foto 9

Ensaladas y vegetales frescos: alternativas simples para sumar fibra, volumen y variedad, favoreciendo preparaciones compatibles con pautas de control de glucemia y presión arterial.

Pexels - Mikhail Nilov



Foto 10

Preparación de hojas verdes: el curso también trabaja opciones para hipertensión, incluyendo dieta DASH, reducción de sal y uso de alternativas para dar sabor a las comidas.

Pexels - Gustavo Fring