



Utilizando el Método del Plato

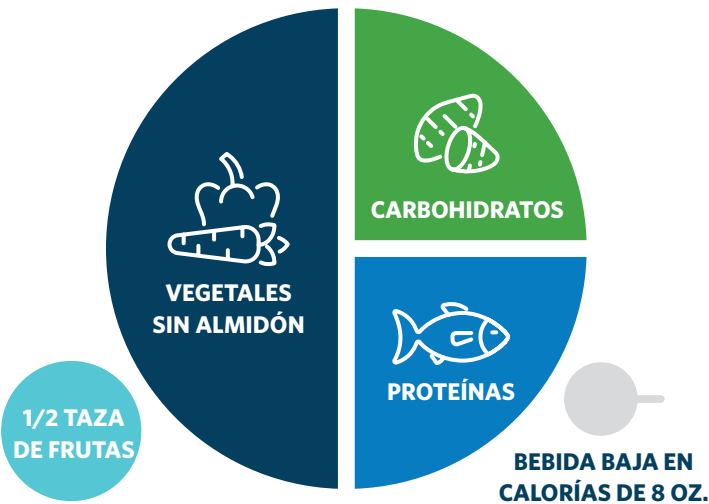
Planificar sus comidas es importante si vive con diabetes. El Método del Plato puede ayudarle a tomar decisiones saludables controlando las porciones.

Divida su plato de 9 pulgadas en porciones

- 1/2 de vegetales sin almidón (espinacas, brócoli)
- 1/4 de proteína magra baja en grasa (pollo, pescado, huevos, tofu)
- 1/4 de carbohidratos (pan, cereales)

Añada

- Bebida baja en calorías, como agua, café o té sin azúcar
- Una porción de fruta o lácteos: consulte su plan de comidas para ver cuál le funciona mejor



Tamaños de Porciones Saludables

-  1 onza de queso
4 dados
-  3 onzas de carne
Una baraja de cartas
-  1 cucharadita de mantequilla
Punta del pulgar
-  1 cucharada de mantequilla de maní
Un pulgar entero
-  1 taza de ensalada verde
Pelota de beisbol
-  1/3 taza de arroz cocido
1/2 pelota de béisbol

Guía de Alimentos Saludables

Es importante tener una dieta equilibrada con las porciones adecuadas. Esta tabla puede ayudarle a crearla. Las porciones no son exactas ni indican la cantidad de carbohidratos.

Meriendas	Grasas Saludables	Proteína	Granos y vegetales con almidón	Vegetales Sin Almidón	Fruta	Lácteos
Menos de 5 gramos de carbohidratos 15 almendras 3 tallos de apio y 1 cucharada de mantequilla de maní 5 zanahorias pequeñas 1 huevo duro 1/4 taza de arándanos frescos 1 taza de palomitas de maíz bajas en grasa 2 galletas saladas 1/2 taza de gelatina sin azúcar Aproximadamente 10-20 gramos de carbohidratos 1/4 taza de mezcla de frutos secos y frutas deshidratadas 1 taza de sopa de pollo con fideos 1 manzana o naranja pequeña 3 tazas de palomitas de maíz bajas en grasa 1/3 taza de hummus y 1 taza de verduras frescas Aproximadamente 30 gramos de carbohidratos 6 onzas de yogur bajo en grasa 3/4 taza de bayas 1 muffin Inglés y 1 cucharadita de margarina baja en grasa 1 banana mediana y 1 cucharada de mantequilla de maní	Grasas Monoinsaturadas Aguacate Aceite de canola Frutos secos (almendras, anacardos) Aceite de oliva Aceitunas Crema de cacahuete Aceite de cacahuete Semillas de sésamo Grasas Poliinsaturadas Aceite de maíz Mayonesa Aderezo para ensaladas Margarina suave Aceite de girasol Nueces Omega-3 Ácidos Grasos Atún blanco Aceite de canola Aceite de linaza Semillas de lino Salmón Sardinas Productos de soja	Una porción equivale a 3-4 oz de carne o mariscos Atún blanco Carne de res Pollo Pescado Jamón Cordero Cerdo Mariscos Ternera Sustitutos de Sarnes (consulte la etiqueta para conocer el tamaño de la porción) Crema de almendras Frijoles negros Queso Requesón Edamame Sustituto de huevo Claras de huevo Huevos Hummus Lentejas Crema de cacahuete Frijoles pintos Tempeh Tofu	Una porción equivale a 3/4-1 taza Granos Arroz integral Trigo sarraceno Mijo Palomitas de maíz Quinoa Sorgo Farro integral Cebada integral Avena integral Centeno integral Harina de trigo integral Arroz salvaje Vegetales con Almidón Calabaza bellota Calabaza butternut Maíz Guisantes verdes Chirivías Plátanos Papas Calabaza Legumbres/ Frijoles Frijoles negros Lentejas Frijoles pintos	Una porción equivale a 1/2 taza cocida o 1 taza cruda Alcachofa Espárragos Frijoles (verdes/de cera) Remolacha Brócoli Coles de Bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Apio Pepino Berenjena Verduras de hoja verde (berza, kale, mostaza, espinacas) Champiñones Cebollas Guisantes Pimientos Verduras para ensalada (lechuga romana, rúcula) Nabos Calabacín	Una porción es 1 pieza pequeña de fruta entera o 1/2 taza Manzana Albaricoque Banana Moras Arándanos Cerezas Cóctel de frutas Toronja Uvas Kiwi Mango Melón Nectarina Naranja Melocotón Pera Piña Ciruela Frambuesas Fresas Tomates Sandía	Una porción es 1 taza Leche/Yogur Leche de almendras Leche descremada Leche baja en grasa Yogur ligero descremado Leche de avena Yogur natural descremado Leche de arroz Leche de soja Quesos Queso cottage (2 tazas) Queso feta (1/2 taza) Queso duro (1 1/2 onzas) Queso procesado (2 onzas) Queso ricotta (1/2 taza) Queso rallado (1/3 de taza)

Trabaje con su proveedor de atención médica para establecer un plan de alimentación adecuado para usted.