

Planificador de comidas para diabéticos – Método del plato

¡El método del plato es fácil!

- ✓ Empiece con un plato de nueve pulgadas
- ✓ Llène la mitad con vegetales sin almidón
- ✓ Llène un cuarto con una proteína
- ✓ Llène el otro cuarto con un carbohidrato

¡El tamaño de las porciones son clave!



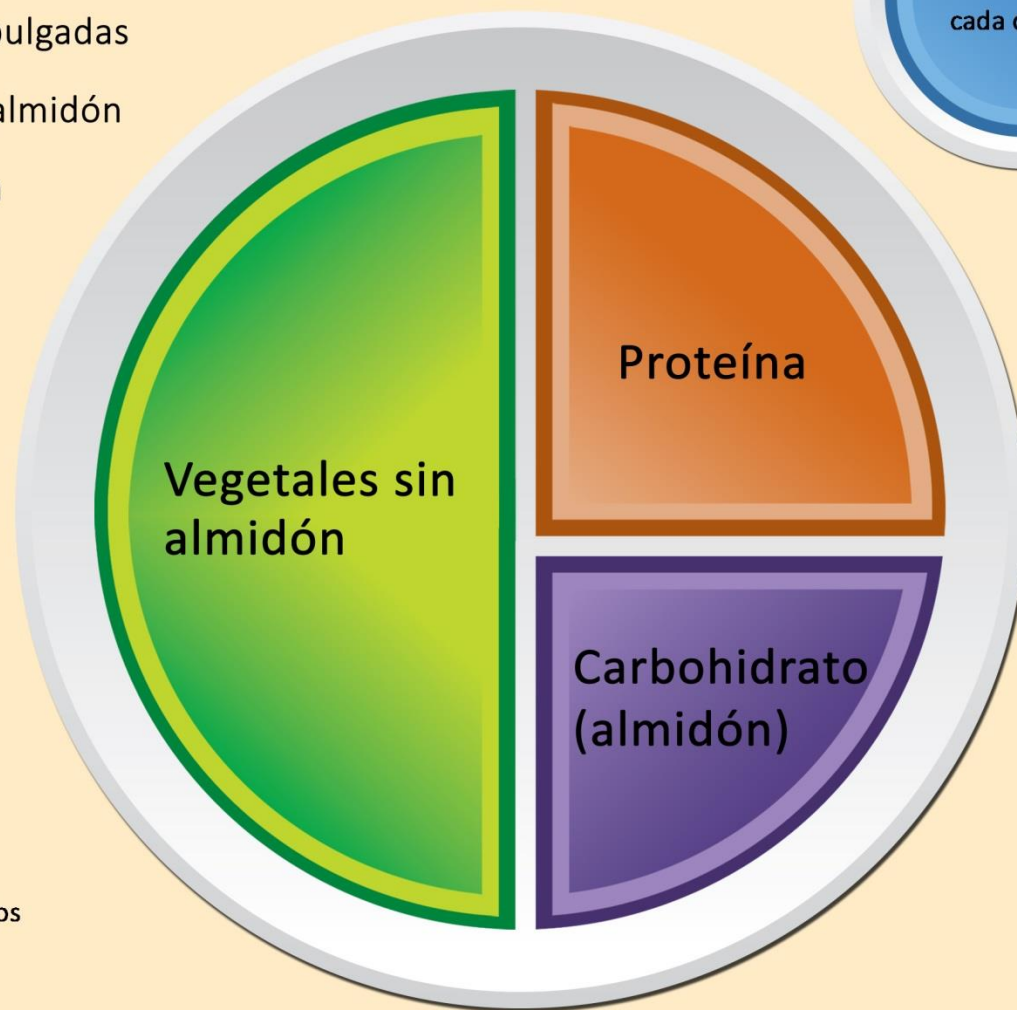
= tamaño de una porción de proteína



como 3 onzas



= tamaño de una porción de carbohidratos



¡Tome agua en cada comida!

Veá el reverso para más información sobre el tamaño de la porción

Planificación de comidas para diabéticos- ejemplos de porciones y tamaños de porciones.

La planificación de comidas cuando uno tiene diabetes no tiene que ser difícil o incluir comida especial para "diabéticos". Comidas balanceadas con el tamaño de la porción correcta es una de las mejores maneras de ayudar a controlar la diabetes. Su enfermero titulado coordinador del cuidado puede ayudarle a planear comidas que se ajustan a su alimentación y estilo de vida.

Ejemplo de porción

Carbohidratos

Elija 3 porciones de lo siguiente en cada comida. Las opciones incluyen pan y almidones, frutas, algunas verduras y algunos productos lácteos

Aquí están algunos ejemplos de una porción de carbohidratos:

Panes y almidones

Una rebanada de pan, tortilla o panecito pequeño
1/3 de taza de arroz o pasta
1/2 taza de cereal cocido
3/4 de taza de cereal seco
1/2 taza de maíz, chícharos o papas

Frutas

Una pieza, como una pera o manzana mediana
Una taza de fruta fresca
1/2 taza de fruta enlatada

Leche

Una taza de descremada o baja en grasa
Una taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa

Carnes y Proteínas

Elija 1-3 porciones por comida.
Ejemplos de una porción de proteína:

1 onza de carne magra, ave o pescado
1 huevo
1 onza de queso
1/4 de taza de requesón bajo en grasa
1/2 taza de tofu
1/4 de taza de frijoles cosidos (frijoles negros, habichuelas rojas o pinto)

Verduras (sin almidones)

Elija 3 porciones
Una taza crudas o media taza cocidas

Brócoli, lechuga, pepinos, calabaza, pimientos, apio, zanahorias, champiñones, tomates, berenjena, repollo, coliflor y cebollas.

Grasas

Use sólo un poco

1 cucharadita de margarina, aceite o mayonesa
1 cucharada de aderezo o queso crema

Tamaño de porción



= una taza



= media taza



= 3 onzas



= una onza



= 2 cucharadas



= una cucharadita