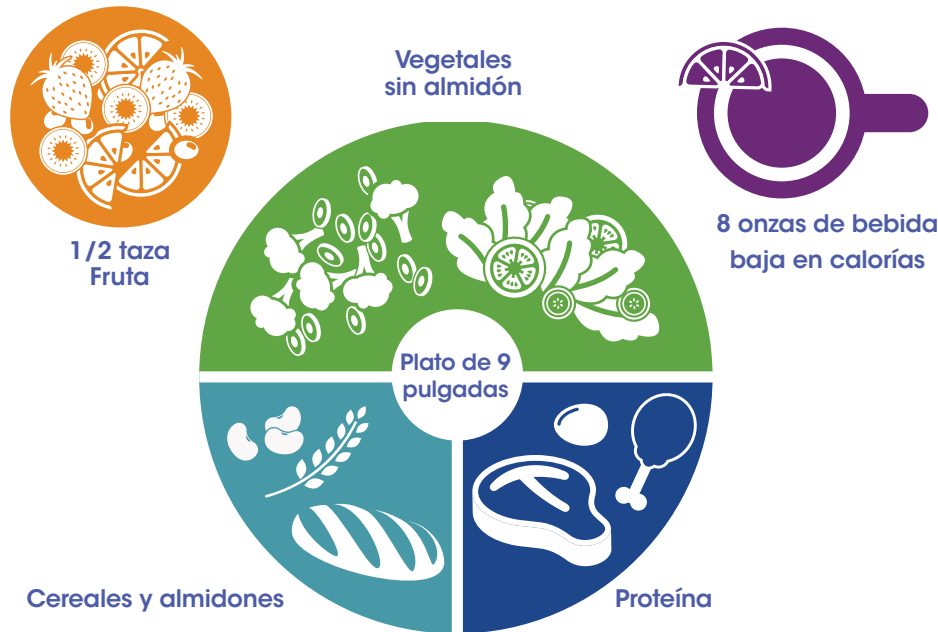




sanofi

Uso del método del plato



1 gran plato

1/2 plato de vegetales sin almidón + 1/4 plato de cereales y almidón + 1/4 plato de proteína magra

Planificar sus comidas es importante cuando tiene diabetes. El método del plato puede ayudarle a controlar las porciones y hacer selecciones saludables.

Divida su plato de 9 pulgadas en secciones

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

Añadir

- Bebida baja en calorías, como agua, té o café sin edulcorar
- Porción de fruta o lácteos. Consulte su plan de comidas para ver qué funciona mejor para usted

Colabore con su proveedor de atención médica para establecer un plan de comidas que sea adecuado para usted

Tamaños de porciones saludables

- | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------|
| 1 onza de queso | | 4 dados |
| 3 onzas de carne | | Un mazo de cartas |
| 1 cucharadita de mantequilla | | La yema del pulgar |
| 1 cucharada de mantequilla de maní | | Un pulgar entero |
| 1 taza de ensalada verde | | Una pelota de béisbol |
| 1/3 taza de arroz cocido | | Media pelota de béisbol |

Guía de alimentos saludables

Es importante llevar una dieta bien equilibrada con las porciones correctas.

Esta tabla puede ayudarle a crear una. Los tamaños de las porciones no son exactos y no indican el recuento de carbohidratos.

 Refrigerios	 Grasas saludables	 Proteína	 Cereales y vegetales con almidón	 Vegetales sin almidón	 Fruta	 Productos lácteos
<p>Menos de 5 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 almendras• 3 palitos 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• 2 galletas saladas• 1/2 taza de gelatina sin azúcar <p>Unos 10-20 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/4 taza de mezcla de frutos secos y fruta deshidratada• 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 vegetales crudos recién cortados <p>Unos 30 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 onzas de yogur ligero y 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	<p>Lea la etiqueta para el tamaño de la porción:</p> <p>Grasas monoinsaturadas</p> <ul style="list-style-type: none">• Aguacate• Aceite de canola• Frutos secos (almendras, anacardos)• Aceitunas• Aceite de oliva• Mantequilla de frutos secos• Aceite de maní• Semillas de sésamo <p>Grasas poli-insaturadas</p> <ul style="list-style-type: none">• Aceite de maíz• Mayonesa• Aderezo para ensalada• Margarina suave• Aceite de girasol• Nueces <p>Ácidos grasos omega-3</p> <ul style="list-style-type: none">• Atún blanco• Aceite de canola• Semillas de linaza• Aceite de semillas de linaza• Salmón• Sardinas• Productos de soja	<p>Una porción es 3-4 onzas de carne o frutos del mar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Atún blanco• Res• Pollo• Pescado• Jamón• Cordero• Puerco• Frutos del mar• Ternera <p>Sustitutos de carne (lea la etiqueta para el tamaño de la porción)</p> <ul style="list-style-type: none">• Mantequilla de almendra• Frijoles negros• Queso• Requesón• Edamame• Huevos• Sustituto de huevo• Claras de huevo• Hummus• Lentejas• Mantequilla de maní• Frijoles pinto• Tempeh• Tofu	<p>Una porción es 3/4-1 taza de:</p> <p>Cereales</p> <ul style="list-style-type: none">• Arroz integral• Alforjón• Mijo• Palomitas de maíz• Quinoa• Sorgo• Farro integral• Cebada integral• Avena/harina de avena integral• Centeno integral• Harina de trigo integral• Arroz salvaje <p>Vegetales con almidón</p> <ul style="list-style-type: none">• Calabaza Acorn• Calabaza• Maíz• Chicharos• Chirivías• Plátanos• Papas• Zapallo <p>Legumbres/frijoles</p> <ul style="list-style-type: none">• Frijoles negros• Lentejas• Frijoles pinto	<p>Una porción es 1/2 taza de vegetales hervidos o 1 taza de verduras crudas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alcachofa• Espárrago• Frijoles (verdes/judías)• Remolachas• Brócoli• Coles de Bruselas• Repollo• Zanahorias• Coliflor• Apio• Pepino• Berenjena• Vegetales (acelgas, kale, mostaza, espinaca)• Champiñones• Cebollas• Chicharos en vaina• Pimientos• Vegetales de ensalada (romana, arúgula)• Nabos• Calabacín	<p>Una porción es 1 pieza pequeña de fruta o 1/2 taza de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Manzana• Albaricoque• Banana• Zarzamoras• Arándanos• Cerezas• Cóctel de frutas• Toronja• Uvas• Kiwi• Mango• Melón• Nectarina• Naranja• Melocotón• Pera• Piña• Ciruela• Frambuesas• Fresas• Tomates• Sandía	<p>Una porción es 1 taza:</p> <p>Leche/yogur</p> <ul style="list-style-type: none">• Leche de almendras• Leche desnatada• Leche semidesnatada• Leche de avena• Leche de arroz• Leche de soja• Yogur griego• Yogur desnatado• Yogur natural desnatado <p>Quesos</p> <ul style="list-style-type: none">• Requesón (2 tazas)• Queso duro (1.5 onzas)• Queso procesado (2 onzas)• Queso feta (1/2 taza)• Queso rallado (1/3 de taza)

Inscríbese para recibir nuestro boletín mensual por correo electrónico para obtener consejos, recetas y más.



Consiga recetas en [TeamingUpforDiabetes.com](https://www.teamingupfordiabetes.com)