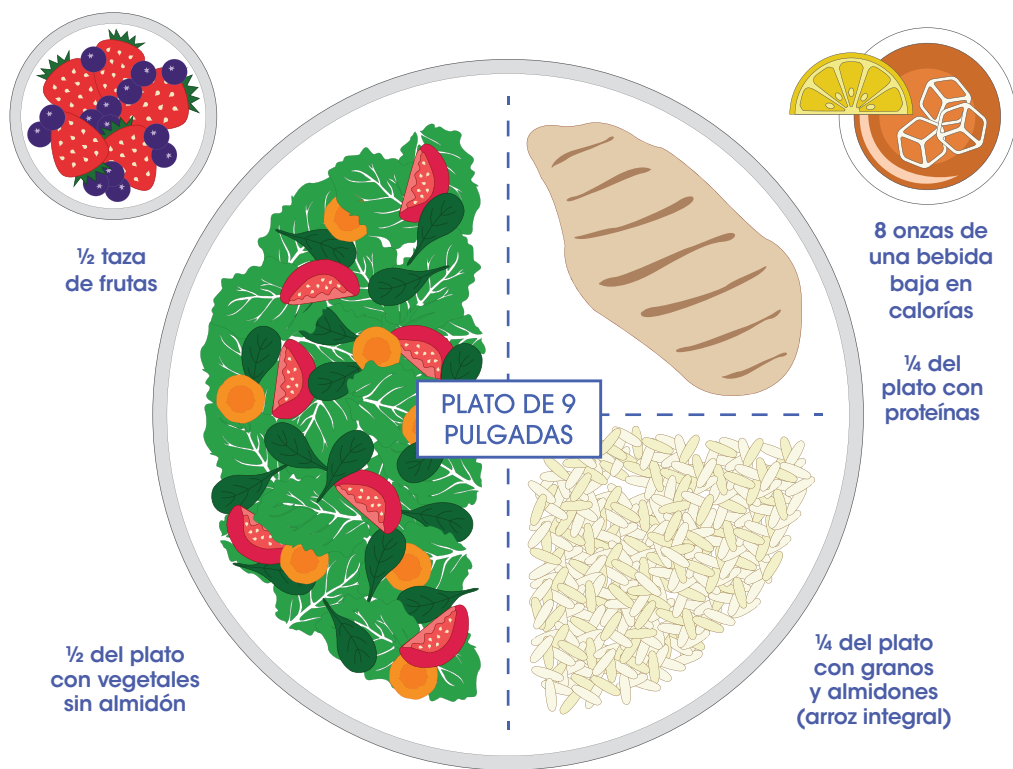


# El método del plato

Aprende sobre las porciones y disfruta de una comida balanceada

Con la comida y la diabetes, ¡hay más opciones saludables y deliciosas de lo que piensas! Cuando tienes diabetes no tienes que decir que "No" a los platos que te gustan. Solo debes tener en cuenta los ingredientes y las porciones.

Por eso te presentamos "El método del plato". Te puede ayudar a balancear nutrientes, comer más saludable y planificar tus comidas. ¡3 en 1!



1/2 taza de frutas

8 onzas de una bebida baja en calorías

1/4 del plato con proteínas

1/2 del plato con vegetales sin almidón

1/4 del plato con granos y almidones (arroz integral)

PLATO DE 9 PULGADAS

1/2 de vegetales sin almidón + 1/4 de granos y almidones + 1/4 de proteínas magras =

**1 plato balanceado**

**Y hablando de 3 en 1, así funciona el método: divide 1 plato en 3 secciones.**

- 1/2 con vegetales **sin** almidón (como espinacas o brócoli... tú eliges)
- 1/4 con proteínas con poca grasa (carne roja, pescado, huevos, tofu...) ¿Qué te apetece hoy?
- 1/4 con carbohidratos (granos y vegetales **con** almidón, como plátano, arroz... riquísimo)

**Y para darle un toque extra de sabor:**

- Puedes tomar una bebida baja en calorías, como agua, té o café sin endulzar.
- Una porción de frutas, de lácteos o de ambos, de acuerdo a tu plan de comidas. O una ensalada (pero cuidadito con los aderezos, que pueden tener muchas calorías).

**Siempre habla con tu médico antes de hacer cambios con tu dieta.**

**Aprende a medir las porciones con estos ejemplos**

1 onza de queso



4 cubos

3 onzas de carne



un mazo de cartas

1 cucharadita de mantequilla



la punta del pulgar

1 cucharada de mantequilla de maní



pulgar completo

1 taza de ensalada verde



una pelota de béisbol

1/2 taza de arroz cocido



media pelota de béisbol



## Refrigerios

### Menos de 5 gramos de carbohidratos:

- 15 almendras
- 3 tallos de apio y 1 cucharada de mantequilla de maní
- 5 minizanahorias
- 5 tomatitos cherry y 1 cucharada de aderezo tipo "Ranch"
- 1 huevo duro
- ¼ taza de arándanos frescos
- 1 taza de palomitas de maíz *light*
- 2 galletitas saladas
- ½ taza de gelatina sin azúcar

### Aproximadamente 10 - 20 gramos de carbohidratos:

- ¼ taza de una mezcla de frutos secos
- 1 taza de sopa de pollo con fideos
- 1 manzana o naranja pequeña
- 3 tazas de palomitas de maíz *light*
- 1/3 taza de humus y 1 taza de vegetales frescos, crudos y cortados
- 2 galletas de arroz y 1 cucharada de mantequilla de maní

### Aproximadamente 30 gramos de carbohidratos:

- 6 onzas de yogur dietético y ¾ taza de frutos rojos
- 1 panecillo inglés (*muffin*) y 1 cucharadita de margarina baja en grasas
- ¾ taza de cereal integral y ½ taza de leche descremada
- 1 banana mediana y 1 cucharada de mantequilla de maní



## Grasas saludables

### Consulta las etiquetas para calcular el tamaño de la porción.

#### Grasas monoinsaturadas

- Aguacate (palta)
- Aceite de canola
- Frutos secos (almendras, castañas)
- Aceitunas
- Aceite de oliva
- Mantequilla de maní
- Aceite de maní
- Semillas de sésamo

#### Grasas poliinsaturadas

- Aceite de maíz
- Aceite de girasol
- Nueces
- Semillas de zapallo (calabaza)
- Semillas de girasol
- Mayonesa
- Margarina blanda
- Aderezo para ensalada

#### Ácidos grasos con Omega-3

- Productos de soja
- Aceite de lino
- Aceite de canola
- Salmón
- Atún blanco
- Sardinas



## Proteínas

### Una porción es 3-4 onzas de carne o mariscos:

- Carne de res
- Pollo
- Pescado
- Jamón
- Cordero
- Cerdo
- Mariscos
- Ternera

### Sustitutos de la carne (consulta las etiquetas para calcular el tamaño de la porción)

- Mantequilla de almendras
- Queso *cottage*
- Queso
- Edamame
- Huevo
- Sustituto del huevo
- Claras de huevo
- Humus
- Mantequilla de maní
- Tempeh
- Tofu
- Atún blanco
- Lentejas
- Frijoles negros
- Frijoles pintos



## Granos y vegetales con almidón

### Una porción es ¾ de taza:

#### Granos

- Harina de trigo integral
- Avena integral
- Palomitas de maíz
- Arroz integral
- Centeno integral
- Cebada integral
- Farro integral
- Arroz salvaje
- Trigo sarraceno
- Mijo
- Quinua
- Sorgo

#### Vegetales con almidón

- Chirivía
- Plátanos
- Papas
- Zapallo (calabaza)
- Calabaza bellota
- Calabacín
- Arvejas
- Maíz

#### Legumbres/Frijoles

- Lentejas
- Frijoles negros
- Frijoles pintos



## Vegetales sin almidón

### Una porción es ½ taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos:

- Espárragos
- Alcachofa
- Judías verdes/ amarillas
- Repollitos de Bruselas
- Remolacha
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Hongos
- Cebolla
- Guisantes
- Pimientos
- Hojas verdes para ensalada
- Tomates
- Nabos



## Frutas

### Una porción es 1 fruta entera pequeña o ½ taza:

- Manzana
- Albaricoque
- Banana
- Moras
- Arándanos
- Cerezas
- Cóctel de frutas
- Toronja (pomelo)
- Uvas
- Kiwi
- Mango
- Melón
- Nectarina
- Naranja
- Melocotón
- Pera
- Piña
- Frambuesas
- Ciruelas
- Fresas
- Sandía



## Productos lácteos

### Una porción es 1 taza:

#### Leche/yogur

- Leche descremada
- Leche baja en grasas
- Yogur descremado
- Leche de soja
- Leche de arroz
- Leche de almendras

#### Quesos

- Queso duro (1 ½ onza)
- Queso en tiras (1/3 taza)
- Ricota (½ taza)
- Queso procesado (2 onzas)
- Queso *cottage* (2 tazas)

Comer saludable puede ser delicioso. ¡Mira todo lo que puedes comer!

Prepara comidas saludables y bien balanceadas. Disfruta del placer de comer planificando mejor tus comidas. Y visita [AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com](http://AvanzandoJuntosPorTuDiabetes.com) para descubrir recetas deliciosas y compatibles con la diabetes. Adelante, ¡todos a la mesa!

**Consejo final:** Recuerda tener en cuenta el tamaño de las porciones. Algunas veces, la porción que planeas comer puede no ser del tamaño recomendado. Los tamaños de las porciones no son exactos y no reflejan la cantidad de carbohidratos.