

**Leche o
yogur bajo
en grasa**



Elegir alimentos saludables es una parte importante del control de la diabetes. El "método del plato" es una forma simple de empezar.

Cómo seguir el "método del plato":

- Empiece con un plato de 9 pulgadas.
- Imagine que el plato está dividido en tres secciones tal como se muestra en la ilustración.
- Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.
- Llene un cuarto de su plato con almidones, panes y granos.
- Llene el otro cuarto de su plato con proteínas magras.

Consulte con su proveedor de atención médica si puede:

Agregar una porción pequeña de fruta.

Agregar una taza de leche o de yogur.

Si tiene preguntas sobre su plan de alimentación, converse con un miembro de su equipo de atención de la diabetes.

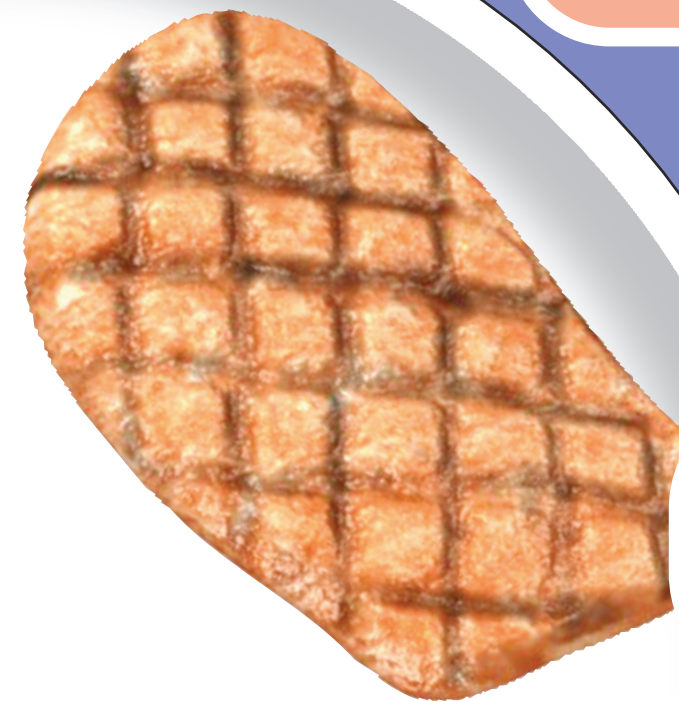
**Verduras
sin almidón**



Frutas



**Proteínas
magras**



**Almidones,
panes y
granos**



Utilice un plato de 9 pulgadas

La siguiente información le será útil si ya está usando el método del plato y está listo para saber más acerca de lo que puede comer para controlar la diabetes. Aquí aprenderá acerca de las cantidades de carbohidratos, las porciones y cómo leer una etiqueta nutricional.

Alimentos sin carbohidratos

Verduras sin almidón

Puede comer todas las que desee. Agregue colores diferentes y variedad a sus alimentos para obtener las vitaminas y minerales necesarios. Sea consciente de las grasas agregadas y de los métodos de cocción.

Ejemplos de verduras sin almidón: espárragos, remolachas, brócoli, col, zanahorias, coliflor, apio, pepinos, berenjenas, hojas verdes (todas las variedades), lechuga, champiñones, arvejas (guisantes), pimientos, chucrut, espinaca, habichuelas, tomates, ejotes.

Proteínas sin grasas

Elija métodos de cocción saludables y bajos en grasas cocinando al horno, a la plancha o cocinando los alimentos en lugar de freír. No se debe freír las proteínas magras. Las recomendaciones sobre las porciones de proteínas magras pueden variar según el plan de alimentación.

La tabla que aparece a continuación contiene recomendaciones usuales.

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Hombres	0-1 porción de proteínas sin grasas	4 porciones de proteínas sin grasas	4 porciones de proteínas sin grasas
Mujeres	0-1 porción de proteínas sin grasas	3 porciones de proteínas sin grasas	3 porciones de proteínas sin grasas

Ejemplos de porciones de proteínas sin grasas:

Proteína magra	Tamaño de la porción
Carne sin grasas	1 onza
Pollo	1 onza
Pescado	1 onza
Huevos	1
Tofu	1/2 taza
Queso bajo en grasas	1 onza
Mantequilla de maní	1 cucharada

Grasas

Las grasas deben usarse esporádicamente. Grasas monoinsaturadas (como aguacates o palta, mantequilla de maní o aceite de oliva o canola) son preferibles con moderación por ser saludables para el corazón. Evite las grasas trans/aceites hidrogenados.

Grasas monosaturadas	Porción
Aguacate	2 cucharadas
Aceite (canola, oliva, maní)	1 cucharadita
Nueces (almendras, anacardos)	6 frutos secos
Grasas poliinsaturadas	Porción
Margarina (baja en grasas)	1 cucharada
Mayonesa (baja en grasas)	1 cucharada
Grasas saturadas	Porción
Mantequilla	1 cucharadita
Queso crema	1 cucharada

Carbohidratos

Almidones, panes y granos

Estos alimentos contienen carbohidratos. Las arvejas, el maíz y las papas son consideradas como almidones al igual que otros alimentos como pan, galletas dulces y saladas, pasta y arroz.

Ejemplos de almidones, panes y granos que contienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos:

Almidones, panes o granos	Porción
Pan	1 rebanada
Bagel	1/4 de bagel
Panecillo	1 pequeño
Avena (cocida)	1/2 taza
Pasta (cocida)	1/3 de taza
Arroz (cocido)	1/3 de taza
Galletas saladas	4-6 (vea la etiqueta)
Pan de hamburguesa	1/2 pan
Papa al horno	1/2 papa grande
	3 onzas
Puré de papas	1/2 taza
Camote	1/2 taza
Guisantes	1/2 taza
Maíz	1/2 taza

Leche

La leche y el yogur contienen carbohidratos.

Ejemplos de leche y yogur que contienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos:

Leche o yogur	Porción
Leche al 1%	1 taza
Leche de soja	1 taza
Yogur bajo en calorías	1/2 taza
Yogur natural	1 taza

Frutas

Las frutas contienen carbohidratos.

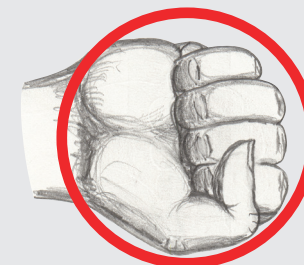
Ejemplos de frutas que contienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos:

Fruta	Porción
Bayas	1 taza
Fruta enlatada, escurrida	1/2 taza
Fruta fresca	1 pequeña (del tamaño de una pelota de tenis)
Pasas	2 cucharadas

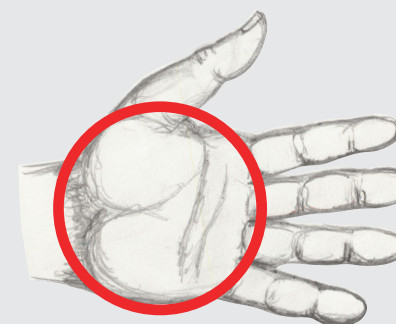
Porciones estimadas

Si está en un restaurante o en una fiesta y no tiene a la mano una taza de medir, puede seguir las siguientes reglas como referencia:

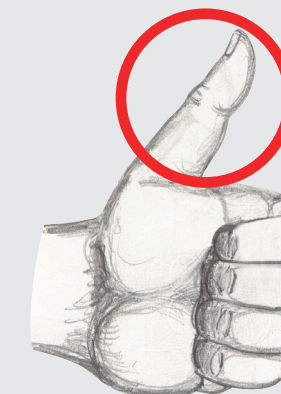
- Su puño equivale a 1 taza.



- Su palma equivale a 1/2 taza o 3 onzas.



- Su dedo pulgar equivale a 1 onza o 1 cucharada.



Porciones en etiquetas de los alimentos

Revise cuidadosamente el tamaño de las porciones que aparecen en la etiqueta. Por lo general los envases y paquetes contienen más de una porción. Revise el número total de gramos de carbohidratos. Recuerde que este número es para una porción del alimento.

Información nutricional

aproximadamente 12 porciones por envase

Tamaño de la Porción 3/4 de taza (32g)

Cantidad por Porción

Calorías 130

% Valor Diario*

Grasa Total 2.5 g **4%**

Grasas Saturadas 0 g **0%**

Trans Fat 0 g **0%**

Grasas Poliinsaturadas 0.5 g

Grasa Monoinsaturada 1.5 g

Colesterol 0 mg **0%**

Sodio 210 mg **9%**

Carbohidratos Totales 26 g **9%**

Fibra Dietética 1 g **4%**

Azúcares 8 g

Incluye 8 g de azúcares añadidos

Proteína 2 g

Vitamina D 60 mcg **10%**

Calcio 120 mg **10%**

Hierro 4 mg **45%**

Potasio 60 mg **2%**

*El % de valor diario (VD) indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento que contribuye a la dieta diaria. Para los consejos generales de nutrición se utilizan 2,000 calorías al día.