

Nutrición Para La Vida: **El Método Del Plato Para La Diabetes**

El Método del Plato para personas con diabetes es una herramienta útil para cualquier que quiera comer mejor y aprender sobre la variedad y el tamaño de las porciones, incluidas las personas con prediabetes. Cada sección del plato (basándose en un plato de nueve pulgadas) es para los siguientes tres grupos alimenticios: verduras, cereales y proteína. A un lado hay lácteos y frutas. Estos cinco grupos alimenticios son la base para una alimentación saludable.

Llena la mitad del plato con verduras que no contengan almidón

Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos. Una ración equivale a una taza de verduras crudas, como una ensalada de hojas verdes o ½ taza de verdura cocida, como el brócoli. Puedes comer todas las verduras sin almidón que quieras, pero asegúrate de que al menos la mitad de tu plato contenga alimentos como ensalada verde, brócoli o espárragos.

Llena 1/4 del plato con cereales, verduras con almidón o alubias y lentejas

Elija cereales integrales como el arroz integral o la quinoa, que son ricos en vitaminas, minerales y fibra. Los frijoles y las lentejas contienen almidón y proteínas con buenas cantidades de fibra.

Llena 1/4 del plato con proteína

Esta sección corresponde a la carne y otras fuentes de proteínas, como los huevos y el pescado. Busque cortes magros de carne y quesos bajos en grasa. 1/4 del plato es equivalente a una ración cocida de 3 onzas (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas o de la palma de la mano).



continuación

CEREALES Y PASTAS	PANES	CEREALES	VERDURAS CON ALMIDÓN LÁCTEOS	LÁCTEOS	FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS	FRUTAS
1/3 a 1/2 taza cocidos	1 rebanada (1 onza)	1/2 taza cocidos	1/2 taza cocidas	2/3 a 1 taza	1/2 taza cocidos	1/2 taza frescas

*Estas medidas se basan en estimaciones y cada una contiene alrededor de 15 g de carbohidratos. Consulta la etiqueta nutricional o habla con tu proveedor de atención médica o con un dietista titulado si tienes dudas sobre el tamaño de las raciones.

Proteínas

- Carne de res
 - Carne molida, 90 % o más magra/10 % o menos grasa
 - Grados de elección como espaldilla, pierna, cadera
 - Cortes de lomo como lomo y solomillo
- Queso, preferiblemente variedades bajas en grasa
- Queso curado, queso fresco, ricota
- Huevos
- Chuleta o asado de cerdo, aguja o lomo, filete de lomo
- Mariscos, como pescado, almejas, cangrejos y camarones
- Tofu
- Pavo o pollo (sin piel)

Lácteos

La leche y los productos lácteos se sirven a un lado de tu plato. Elija variedades bajas en grasa (descremadas), sin grasa o reducidas en grasa. Una ración (que es una taza) de los siguientes productos lácteos contiene 12 gramos de carbohidratos.

- Leche sin grasa (descremada), leche baja en grasa (1 %), suero de mantequilla, leche de soya
- Yogur, natural o griego. Puede endulzarlo con un edulcorante artificial.

Fruta

La fruta es un alimento energético repleto de vitaminas, minerales y fibra. En El Método Del Plato Para Personas Diabéticas, se sirven a un lado, según tus necesidades, para ayudarte a controlar la ingesta total de carbohidratos.

Grasas

En El Método Del Plato Para Personas Con Diabetes, las grasas saludables se utilizan para cocinar y como condimentos. Lo mejor es elegir grasas no saturadas, que suelen ser líquidas en lugar de sólidas. Una ración de estas grasas saludables (que es aproximadamente una cucharadita) contiene 5 gramos de grasa y 45 calorías cada una.

- Aceite vegetal, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de cártamo o aceite de maíz
- Aguacate
- Mantequillas de frutos secos
- Frutos secos, como almendras, cacahuates y nueces pecanas
- Aceitunas
- Untables no lácteos como la margarina, que contiene aceite vegetal. ¡Asegúrate de que tus productos para untar no contengan grasas trans!

Bebidas

Para completar tu comida, agregue agua u otra bebida sin calorías, como gaseosas dietéticas, té dietético, té simple o café.

Este material de la "Asociación Americana de la Diabetes" (American Diabetes Association®) se proporciona gracias al generoso apoyo de: