

Nutrición para la vida: Método del plato de la diabetes

El Método del plato de la diabetes es una herramienta útil para cualquier persona (incluidas aquellas con prediabetes) que quiera comer mejor, y conocer detalles sobre la variedad y el tamaño de las porciones. Cada sección del mismo (teniendo como guía un plato de nueve pulgadas de diámetro) se destina a los tres grupos de alimentos siguientes: verduras, granos y proteínas. A un lado del plato se colocan los productos lácteos y las frutas. Estos cinco grupos de alimentos son la base de una alimentación sana.

Llene la mitad del plato con verduras bajas en almidón.

- Las verduras bajas en almidón son bajas en carbohidratos. Una porción equivale a una taza de verduras crudas, como una ensalada de verduras de hoja, o 1/2 taza de verdura cocida, como brócoli, por ejemplo. Usted puede comer tantas verduras sin almidón como desee, pero asegúrese de que al menos la mitad de su plato esté lleno de alimentos como ensalada de verduras de hojas verdes, brócoli o espárragos.

Lleno una cuarta parte del plato con granos o verduras con almidón, o con frijoles y lentejas.

- Elija granos enteros como el arroz integral o la quinua, ricos en vitaminas, minerales y fibra. Los frijoles y las lentejas contienen almidón y proteínas con buenas cantidades de fibra.

Llene una cuarta parte del plato con proteínas.

- En esta sección va la carne y otras fuentes de proteínas, como huevos y pescado. Busque cortes magros de carne y quesos bajos en grasa. Esta cuarta parte del plato equivale a una porción cocida de 3 onzas (del tamaño de un mazo de barajas, o la palma de su mano, aproximadamente).



Continúa >>

Nutrición para la vida: Método del plato de la diabetes

GRANOS Y PASTA	PANES	CEREALES	VERDURAS CON ALMIDÓN	PRODUCTOS LÁCTEOS	FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS	FRUTAS
1/3 a 1/2 taza, cocidos	1 rebanada (1 oz)	1/2 taza, cocidos	1/2 taza, cocidos	2/3 a 1 taza	1/2 taza, cocidos	1/2 taza, frescas

*Estas mediciones se basan en estimados, y cada una contiene alrededor de 15 g de carbohidratos. Si tiene alguna pregunta relacionada con el tamaño de las porciones, consulte la etiqueta nutricional o hable con su proveedor de cuidados de salud o con un dietista certificado.

Proteínas

- Carne de res
 - Carne molida, 90% o más magra /10% o menos de grasa
 - Secciones selectas como espaldilla (chuck), pierna (round), cuartos traseros (rump)
 - Cortes de lomo, como el lomo y el solomillo
- Queso, preferiblemente variedades bajas en grasa
- Queso estilo cuajada, requesón, ricota
- Huevos
- Cerdo: costilla, chuleta o asado, filete
- Mariscos como almejas, Pescado, cangrejos y camarones
- Tofu
- Pavo o pollo (sin piel)

Productos lácteos

La leche y los productos lácteos se sirven a un lado de su plato. Elija las variedades de leche baja en grasa (descremada), sin grasa o con grasa reducida. Una porción (equivalente a una taza) de los productos lácteos siguientes contiene 12 gramos de carbohidratos:

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

Frutas

Las frutas constituyen un alimento lleno de vitaminas, minerales y fibra. En el Método del plato de la diabetes se sirven a un lado, dependiendo de sus necesidades, para controlar la ingestión total de carbohidratos.

Grasas

En el Método del plato de la diabetes, las grasas saludables se utilizan para cocinar y como condimentos. Es mejor elegir grasas insaturadas, generalmente líquidas, en lugar de sólidas. Una porción de estas grasas saludables (una cucharadita aproximadamente) 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 nueces
- Frutos secos, como almendras, cacahuates y pacanas.
- Aceitunas
- Productos no lácteos para untar como la margarina, que contiene aceite vegetal. ¡Asegúrese de que sus productos para untar no contengan grasas trans!

Refrescos y otros líquidos

Para complementar su comida, incorpore agua o otra bebida sin calorías, como refrescos carbonatados dietéticos, té dietético, té simple, o café.

¡Convierta el Método del plato de la diabetes en su opción principal!

Para más información sobre su riesgo de tener diabetes, y cómo ponerse en contacto con un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC, visite diabetes.org/myrisk. Esta publicación está respaldada por el Número de Acuerdo de Cooperación NU58DP006364-03-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de sus autores, y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ni los del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Obtenga más información en diabetes.org | 1-800-DIABETES (800-342-2383)