

Planifica tu plato para la diabetes

Tomar decisiones informadas sobre alimentos y bebidas es importante para tu salud. Ya sea que tengas diabetes o prediabetes, utiliza el Plato de la Diabetes como tu hoja de ruta para guiarte en la creación de comidas saludables para manejar la glucosa en sangre (azúcar en sangre). El Plato de la Diabetes es una representación visual de un patrón de alimentación bajo en carbohidratos.

El Plato para la Diabetes utiliza un plato de nueve pulgadas para ayudarte a crear una comida con un equilibrio saludable de verduras, proteínas y carbohidratos, sin necesidad de contar, pesar ni medir. Hay tres secciones del plato:

1. Verduras sin almidón
2. Proteína magra
3. Carbohidratos de calidad



Para tu bebida, elige agua o una bebida con cero calorías o con pocas calorías.

Cómo dividir las porciones de tu plato

› Llena la mitad del plato con **verduras sin almidón**.

Las verduras sin almidón tienen un bajo contenido de carbohidratos, contienen vitaminas, minerales y fibra y es posible que no aumenten el nivel de glucosa en sangre. Una porción equivale a una taza de verduras crudas, como ensaladas, o media taza de verduras cocidas, como brócoli cocido. El objetivo es asegurarte de que al menos la mitad de tu plato esté lleno de verduras sin almidón.

Ejemplos de **verduras sin almidón**:

- Espárragos
- Brócoli
- Coliflor
- Coles de Bruselas
- Repollo (verde, rojo, napa, chino)
- Pak choi
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Jícama
- Verduras de hoja verde como la col rizada, berza, hojas de mostaza y acelga
- Hongos
- Nopales (cactus)
- Quimbombó
- Cebollas
- Puerros
- Judías verdes, vainas de guisantes, guisantes de nieve y guisantes dulces
- Pimientos como pimientos morrones y chiles picantes (jalapeño, poblano y otros)
- Verduras para ensaladas como lechuga, espinaca, rúcula, endibia y otras mezclas para ensaladas.
- Calabazas como el calabacín, la calabaza amarilla, el chayote o la calabaza espagueti
- Rábano o daikon
- Tomates
- Tomatillos



› Llena una cuarta parte del plato con **proteína magra**.

La proteína puede ayudarte a sentirte lleno después de una comida y tiene poco impacto en los niveles de glucosa en sangre. Comer proteínas con alimentos ricos en carbohidratos ayuda a retardar la digestión de los carbohidratos. Elige cortes de proteínas magros sin empanizar, ya que tienen un menor contenido de grasas y grasas saturadas. Un cuarto del plato es una porción cocida de 3 onzas, que es aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas o de la palma de la mano.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en **proteínas magras** incluyen:

- El pollo y el pavo sin piel
- Huevos
- Pescados como el salmón, el bacalao, el atún, la tilapia y el pez espada
- Mariscos como camarones, vieiras, almejas, mejillones y langosta
- Cortes de carne magra como chuck, round, lomo, flanco y solomillo
- Cortes magros de cerdo, como chuleta de lomo central y lomo
- Carne magra de charcutería
- Queso bajo en grasa y requesón

También existen excelentes **fuentes de proteínas de origen vegetal** (asegúrate de revisar la etiqueta, ya que algunas de estas opciones tienen tanto proteínas como carbohidratos), entre ellas:

- Frijoles, lentejas, hummus y falafel
- Vainas de soja
- Sustitutos de carne de origen vegetal
- Nueces y mantequillas de nueces
- Tofu y tempeh

› **Llena una cuarta parte del plato con carbohidratos de calidad, como verduras con almidón, frijoles o lentejas, frutas, cereales integrales y productos lácteos.**

Los alimentos ricos en carbohidratos son ricos en nutrición y algunas opciones contienen fibra. Estos alimentos tienen el mayor efecto sobre los niveles de glucosa en sangre. Limitar la porción de alimentos ricos en carbohidratos a una cuarta parte del plato puede evitar que el nivel de glucosa en sangre aumente después de las comidas. Al comer alimentos ricos en carbohidratos, trata de comerlos con una proteína magra, elige carbohidratos que tengan mayor contenido de fibra cuando sea posible y come carbohidratos en porciones adecuadas. Revisa tu nivel de glucosa en sangre antes y una o dos horas después de comenzar a comer para ver cómo estos alimentos afectan tu nivel de glucosa en sangre.

Ejemplos de carbohidratos de calidad:

- Verduras con almidón, como maíz, calabaza bellota, calabaza moscada, guisantes, chirivías, plátanos, patatas, calabaza y batatas/ñames.
- Frijoles y legumbres como frijoles negros, rojos, pintos, garbanzos y lentejas
- Frutas (enteras, enlatadas sin azúcar añadido, secas o en jugo)
- Granos integrales como arroz integral, bulgur, avena, polenta, palomitas de maíz, quinua y productos integrales (pan, pasta y tortillas)
- Productos lácteos como leche, yogur y sustitutos de la leche como la leche de soja.

› **Cómo elegir tu bebida**

El agua es la mejor bebida a elegir porque no contiene calorías ni carbohidratos y no tiene ningún efecto sobre la glucosa en sangre. Otras bebidas con cero calorías o bajas en calorías incluyen:

- Té sin azúcar (caliente o helado)
- Café sin azúcar (caliente o helado)
- Agua con gas/agua con gas
- Agua infusionada o agua con gas sin azúcar añadido
- Refrescos dietéticos o otras bebidas dietéticas

Deja que el Plato de la Diabetes sea tu guía

El Plato de la Diabetes se puede utilizar como guía para cualquiera de los patrones de alimentación recomendados para personas con diabetes o prediabetes, como:

- Estilo mediterráneo
- Bajo en carbohidratos/Muy bajo en carbohidratos
- Vegetariano/Vegano
- DASH (Enfoques dietarios para detener la hipertensión)
- Bajo en grasa

Escanea el código QR o visita diabetes.org/food-nutrition/eating-for-diabetes-management para obtener más información.

