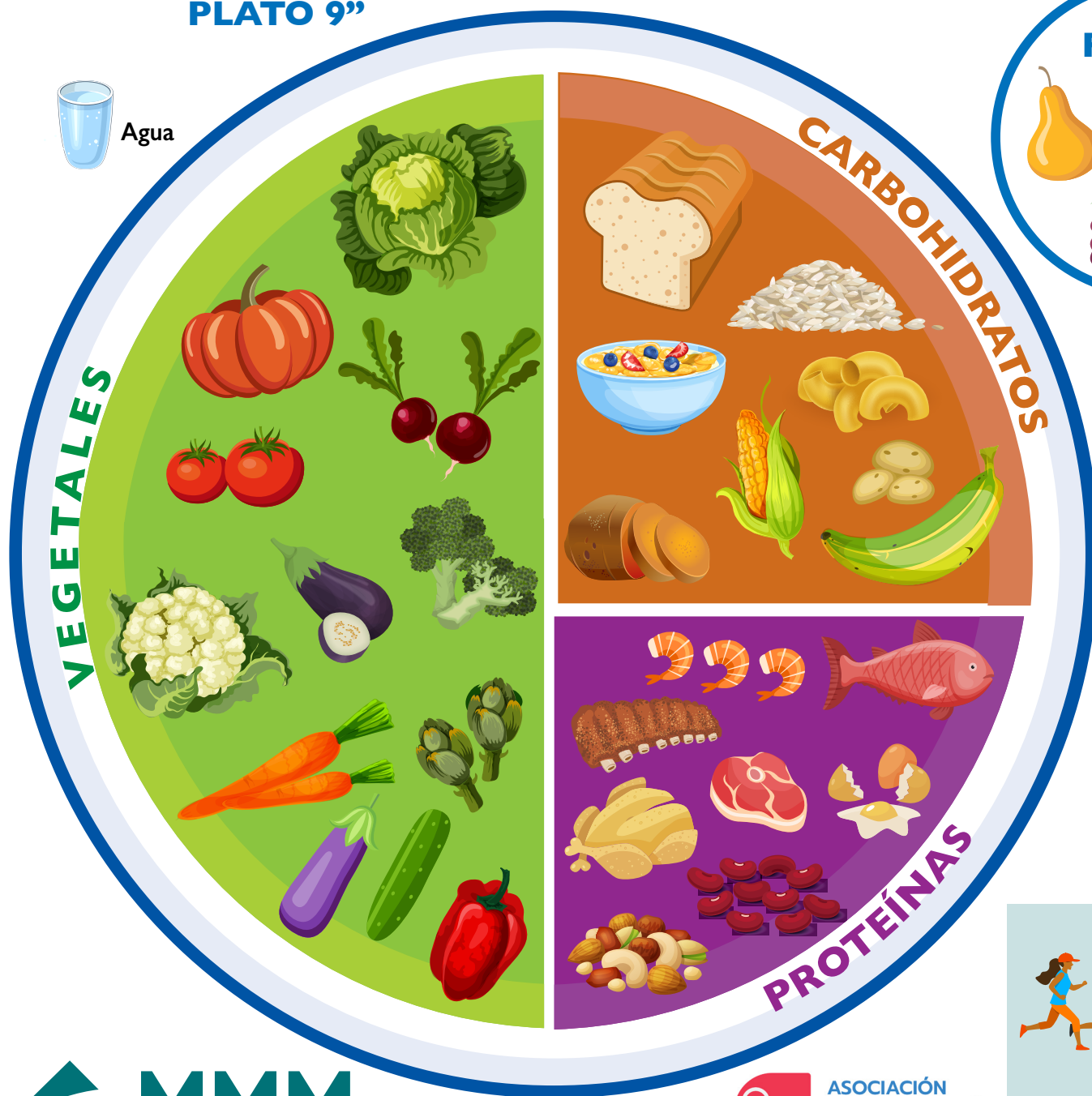


# MIPLATO PARA EL MANEJO DE LA DIABETES

## PLATO 9"



Agua



### FRUTAS



### LÁCTEOS



Consuma cereales integrales



Grasas saludables



Seleccione variedad de carnes bajas en grasa, aves, pescados, habichuelas y nueces



Consuma variedad de vegetales. Si usa enlatados, escoja aquellos bajos en sodio.



Use hierbas y especias para realzar el sabor de las comidas y reducir la ingesta de sal.

### Manténgase activo



30 minutos de actividad física de intensidad moderada diariamente o 150 minutos (2 1/2 horas) cada semana

| CARBOHIDRATOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | FRUTAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | LÁCTEOS Y DERIVADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | VEGETALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PROTEÍNAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | GRASAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MERIENDAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Una porción es:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Una porción es<br>1 Fruta entera<br>pequeña o ½ taza:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Una porción es<br>1 taza:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Una porción es<br>½ taza cocido<br>o 1 taza crudo:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Una porción<br>equivale a<br>1 oz de carne<br>o mariscos:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Revise las<br>etiquetas para<br>saber el tamaño<br>de la porción:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Seleccione<br>alternativas<br>saludables                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ taza Cereales Cocidos (avena, harina, maicena)</li> <li>- 1 rebanada Pan Integral</li> <li>- 1 Pancake</li> <li>- 1 Tostada Francesa</li> <li>- ¾ taza Cereal Seco sin azúcar</li> <li>- 1/3 taza Arroz Integral</li> <li>- 1/3 taza Pasta Integral</li> <li>- 1/3 taza Quínoa</li> <li>- ½ taza Viandas (plátano, yuca, batata, papa)</li> <li>- ½ taza Maíz</li> <li>- 4 Galletas</li> </ul> <p>Una porción es<br/>1/3 taza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habichuelas</li> <li>- Lentejas</li> <li>- Garbanzos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manzana</li> <li>- Albaricoques</li> <li>- Guineo</li> <li>- Toronja</li> <li>- Uvas</li> <li>- Kiwi</li> <li>- Mangó</li> <li>- Melón</li> <li>- Nectarina</li> <li>- China</li> <li>- Melocotón</li> <li>- Peras</li> <li>- Piña</li> <li>- Frambuesas</li> <li>- Ciruelas</li> <li>- Fresas</li> <li>- Papaya</li> <li>- Blueberries</li> <li>- Cerezas</li> <li>- Arándanos o Cranberry</li> <li>- Ensalada de Frutas</li> </ul> | <p><b>Leche/yogur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche descremada</li> <li>- Leche baja en grasa</li> <li>- Yogur descremado bajo en azúcar (menos de 7g de azúcar)</li> <li>- Leche de Soja</li> <li>- Leche de Arroz</li> <li>- Leche de Almendras baja en azúcar</li> </ul> <p><b>Quesos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 rebanada Queso bajo en grasa (por ejemplo, queso americano)</li> <li>- Queso Cottage (1/4 taza)</li> <li>- Ricota (1/4 taza)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espárragos</li> <li>- Tomate</li> <li>- Coles de Bruselas</li> <li>- Remolacha</li> <li>- Brócoli</li> <li>- Repollo</li> <li>- Zanahorias</li> <li>- Coliflor</li> <li>- Apio</li> <li>- Pepino</li> <li>- Berenjena</li> <li>- Espinaca</li> <li>- Lechuga</li> <li>- Setas</li> <li>- Cebolla</li> <li>- Pimientos de Colores</li> <li>- Guisantes Verdes</li> <li>- Calabaza</li> <li>- Chayote</li> <li>- Aceitunas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne de Res</li> <li>- Pollo</li> <li>- Pavo</li> <li>- Pescado</li> <li>- Jamón</li> <li>- Cordero</li> <li>- Cerdo</li> <li>- Mariscos</li> <li>- Ternera</li> </ul> <p><b>Sustitutos de la carne (revise las etiquetas para ver el tamaño de la porción)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantequilla de almendras</li> <li>- Quesos</li> <li>- Huevo o su clara</li> <li>- Humus</li> <li>- Mantequilla de maní</li> <li>- Tofú</li> <li>- Atún blanco</li> <li>- Lentejas</li> <li>- Habichuelas negras</li> <li>- Habichuelas pintas</li> </ul> | <p><b>Grasas Monoinsaturadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aguacate</li> <li>- Aceite de Canola</li> <li>- Frutos Secos (almendras, pistachos, maní)</li> <li>- Aceitunas</li> <li>- Aceite de Oliva</li> <li>- Mantequilla de Maní</li> <li>- Semillas de Sésamo</li> </ul> <p><b>Grasas Poliinsaturadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de Maíz</li> <li>- Aceite de Soja</li> <li>- Aceite de Girasol</li> <li>- Aceite de Uva</li> <li>- Walnuts</li> <li>- Semillas de Calabaza</li> <li>- Semillas de Girasol</li> </ul> <p><b>Ácidos Grasos Omega 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Productos de soja</li> <li>- Lino</li> <li>- Aceite de Canola</li> <li>- Aceite de Oliva</li> <li>- Salmón</li> <li>- Atún blanco</li> <li>- Sardinas</li> </ul> | <p><b>Menos de 5 gramos de carbohidratos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 Almendras</li> <li>- 2 tallos de Apio y 1 cucharada de mantequilla de maní</li> <li>- 5 mini Zanahorias</li> <li>- 5 Tomatitos Cherry y 1 cucharada de aderezo Ranch</li> <li>- 1 Huevo duro</li> <li>- 1 taza de Palomitas de Maíz light</li> <li>- 2 Galletas Saladas</li> <li>- 1/2 taza de Gelatina sin azúcar</li> </ul> <p><b>Aproximadamente 10-20 gramos de carbohidratos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 rebanada Pan Integral con Mantequilla</li> <li>- 1 taza de Sopa de Pollo con Fideos</li> <li>- 1 porción de Fruta</li> <li>- 3 tazas de Pop Corn light</li> <li>- 1/3 taza de Humus y 1 taza de Zanahorias frescas, crudas y cortadas</li> <li>- 2 Galletas de Soda y 1 cucharada de Mantequilla de Maní</li> <li>- Barrita de Merienda</li> </ul> <p><b>Aproximadamente 30 gramos de carbohidratos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 onzas Yogur Griego y 1 taza de fresas</li> <li>- 2 panes de emparedado con 1 oz. Jamón y queso</li> <li>- 1 taza de Cereal Integral y 1/2 taza de Leche baja en grasa</li> </ul> |