

Nombre del cliente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Método del plato para la diabetes



Los alimentos con carbohidratos hacen que el nivel de glucosa en la sangre aumente. El método del plato es una forma sencilla de planificar las comidas y controlar la cantidad de carbohidratos que ingiere.

Use la siguiente guía para preparar un plato saludable y así controlar los carbohidratos. Divida un plato de 9 pulgadas (22,8 cm) en 3 secciones y tenga en cuenta que su bebida representa la 4.^a sección:

Grupo de alimentos	Ejemplos de alimentos/bebidas para esta sección de su comida
Sección 1: Vegetales sin almidón Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón	Espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pepino, judías verdes, champiñones, pimientos, hojas verdes para ensaladas, tomates o calabacín.
Sección 2: Alimentos proteicos Llene 1/4 de su plato con proteína magra	Carne magra, pollo, pescado, mariscos, queso, huevos, fiambres, tofu, frijoles, lentejas, nueces o mantequillas de nueces.
Sección 3: Alimentos con carbohidratos Llene 1/4 de su plato para incluir alimentos con carbohidratos	Cereales integrales, pan integral, arroz integral, pasta integral, polenta, tortillas de maíz, frutas o vegetales con almidón (papas, guisantes, maíz, frijoles, calabaza bellota y calabacín verde). Un vaso de leche también cuenta como un alimento que contiene carbohidratos.
Sección 4: Bebidas Elija agua o una bebida baja en calorías para las comidas.	Té o café sin azúcar o agua saborizada/gasificada sin azúcar agregada.

Imagen reimpressa con permiso de la Asociación Estadounidense de Diabetes. Derechos de autor 2024 de la Asociación Estadounidense de Diabetes.

Copyright © Academy of Nutrition and Dietetics. This handout may be duplicated for client education.
Meal Planning for Diabetes