

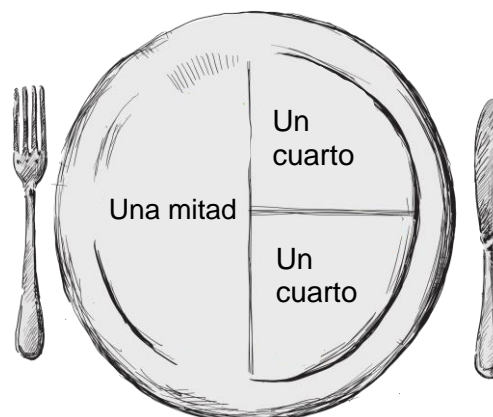
CREANDO PLANES DE COMIDA CON LA DIABETES

Planee comidas pensando sobre cómo se debe ver su plato.


Use un plato de 9 pulgadas



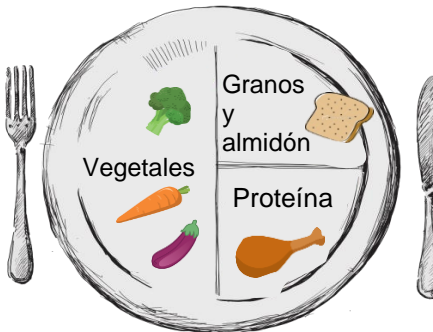
Divida su plato en 3 secciones



Desayuno

Esta cantidad	Ejemplos son	Su plato se verá así
Un cuarto granos y almidón	Pan, avena o cereal. Escoja de grano entero como pan integral que tiene más fibra y nutrientes.	
Un cuarto proteína	Huevos, carnes del desayuno, nueces o semillas. Escoja carnes magras como salchicha magra.	
Una mitad vacía o con un pedazo pequeño de fruta	Mitad de una banana, una manzana, o una toronja.	

Almuerzo y Cena

Esta cantidad	Ejemplos son	Su plato se verá así
Un cuarto granos y almidón	Pan, pasta y arroz. Escoja de grano entero y arroz integral.	
Un cuarto proteína	Carne roja o de ave, marisco y pescado, soya y nueces. Escoja carnes magras como carne de res magra y pollo sin piel.	
Una mitad vegetales sin almidón	Ensaladas verdes, ejotes, brócoli y calabacín. Escoja vegetales frescos, congelados o enlatados con bajo sodio.	

