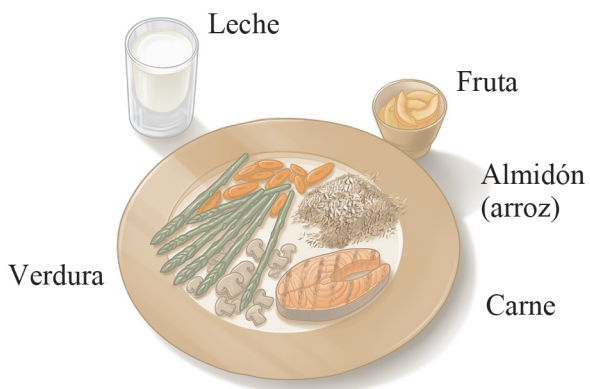


Diabetes: Cómo utilizar el formato del plato para planificar las comidas - [Diabetes: Using the Plate Format to Plan Meals]

dependiendo de la cantidad de carbohidratos que tiene como meta para cada comida.



© Healthwise, Incorporated

¿Qué es el formato del plato?

El formato del plato es una forma sencilla de ayudarle a manejar su alimentación. Usted planifica las comidas aprendiendo la cantidad de espacio que cada alimento debe ocupar en un plato.

Usar el formato del plato le ayudará a distribuir los carbohidratos a lo largo del día, lo que ayudará a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales.

¿Cómo se usa?

En general, pone verduras en la mitad de su plato. Añade carne o sus sustitutos en un cuarto del plato, y granos o verduras con almidones (como arroz integral o una papa) en la cuarta parte restante del plato. Puede acompañar esta comida con una fruta pequeña y un poco de leche o yogur descremado o semidescremado,

Consejos para usar el formato del plato

- Asegúrese de no utilizar un plato demasiado grande. Un plato de 9 pulgadas (23 cm) es lo mejor. Muchos restaurantes usan platos más grandes.
- Puede estimar el tamaño de la porción utilizando el tamaño de su puño como aproximadamente 1 taza o 1 fruta entera mediana.
- Una vez que se acostumbre a usar el formato del plato, lo podrá usar cuando coma afuera.
- Si tiene preguntas acerca de cómo utilizar el formato del plato, mantenga una lista. Hable con su médico, un dietista o un educador de diabetes acerca de sus inquietudes.

¿Cuáles son sus opciones?

Un dietista o un educador de diabetes pueden ayudarle a aprender cuántas raciones o porciones de cada alimento necesita cada día. Consulte la tabla siguiente para ver algunos ejemplos de cada grupo de alimentos:

Grupos de alimentos para el formato del plato

<p>Verduras sin almidón (½ del plato)</p>	<p>Elija algunas (pero puede omitir las verduras en el desayuno): 1 taza de verduras crudas de hoja verde ½ taza de otras verduras, cocinadas o crudas y picadas</p>
<p>Pan, almidones, granos (¼ del plato)</p>	<p>Elija uno: 1 rebanada de pan 1 tortilla de 6 pulgadas (15 cm) ½ taza de cereal cocido, pasta, arroz u otro grano cocido 1 papa pequeña</p>
<p>Proteínas magras (¼ del plato)</p>	<p>Elija una: 2 a 3 onzas (60 a 90 gramos) de carne magra cocida, aves o pescado (Cuenta igual que 1 onza [30 gramos] de carne): 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní), 1 huevo, 1 onza (30 gramos) de queso</p>
<p>Leche o yogur (en cada comida)</p>	<p>Elija uno: 8 onzas (240 mililitros) de leche sin grasa o con el 1% de grasa 6 onzas (180 mililitros) de yogur bajo en grasa y sin azúcar</p>
<p>Una fruta pequeña (en cada comida)</p>	<p>Elija una: 1 fruta fresca que sea aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis ½ taza de fruta congelada, cocida o enlatada Un puñado pequeño de fruta seca o media taza (4 onzas [120 mililitros]) de jugo de fruta puro</p>