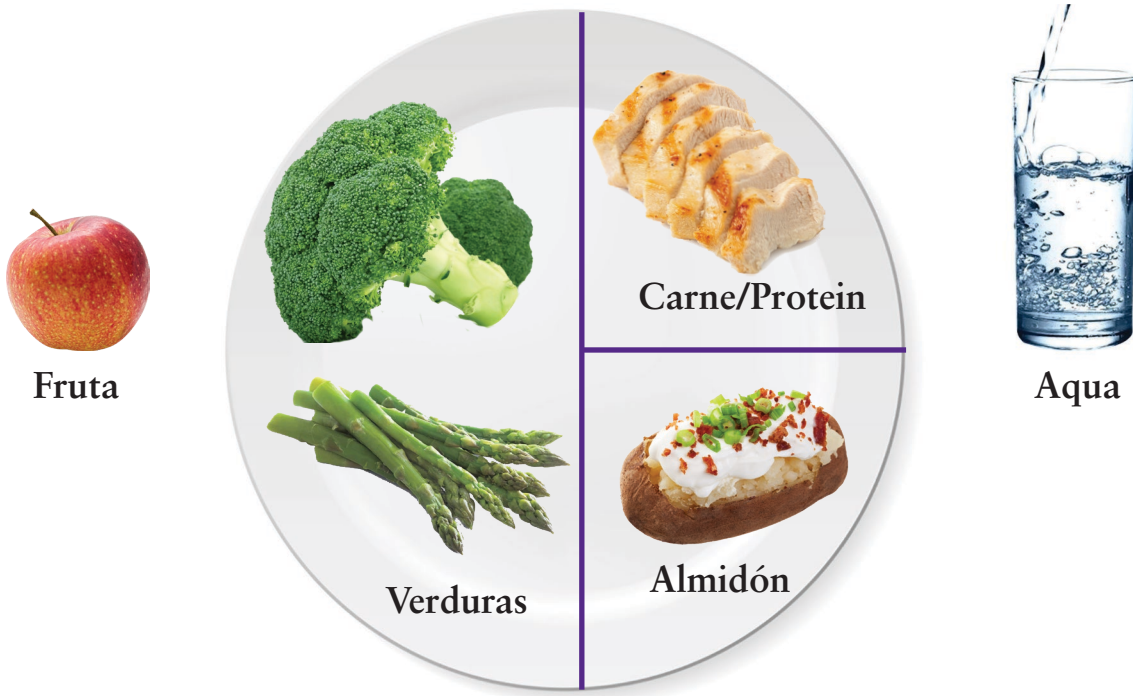


# Tengo diabetes. ¿Qué debo comer?

## El Método del Plato



Para comer sano, balancee sus comidas como se muestra en la imagen de arriba.

- Coma al menos 3 veces al día.
- Trate de no saltarse las comidas.
- Elija alimentos saludables para el corazón.
- Coma menos alimentos fritos y comidas rápidas.
- Hornee, hierva, ase, cocine al vapor, cocine a la parrilla o use una freidora de aire.
- Coma menos carne con grasa, como tocino, salchichas, perros calientes y mortadela.
- Tome mucha agua.
- No tome bebidas azucaradas como jugos o refrescos regulares a menos que esté tratando de subir el azúcar en la sangre.
- Elija bebidas sin calorías (refrescos de dieta, Crystal Light o Kool-Aid sin azúcar).
- Coma menos dulces.

# Tengo diabetes. ¿Qué debo comer?

BG ↑

## Carbohidratos

- Los carbohidratos harán que su nivel de azúcar en la sangre suba.
- Coma menos carbohidratos en cada comida si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de la meta.
- Elija de 2 a 4 porciones en cada comida.
- Los mejores tipos de carbohidratos son los naturales, como las frutas, los cereales integrales y las verduras con almidones.
- Cada imagen es una porción = 15 gramos de carbohidratos

### VERDURAS CON ALMIDON



Guisantes y lentejas  
½ taza cocidas



Papas - 1 pequeña o  
½ taza de puré, blanca  
o camote



Maíz - ½ taza o  
6 pulgadas en mazorca



Plátanos  
½ taza



Calabaza - 1 taza



Frijoles y Hummus  
½ taza

### FRUTAS



Manzana, naranja, pera  
1 pequeña



Plátano - 1 pequeño o  
½ de uno mediano



Mango  
½ taza



Cerezas o uvas  
12 - 17 pequeñas



Fresas cortadas  
1¼ taza



Melón  
1 taza en cubos

### CEREALES Y GRANOS



Cereal caliente  
½ taza de sémola, avena,  
crema de trigo



Arroz - ½ de taza cocido,  
blanco o integral



Pasta - ½ de taza cocida,  
trigo o blanca



Cereal frío  
¾ de taza



Quinoa y cuscús  
1/3 de taza



Granola  
¼ de taza

### PANES



Pan - 1 rebanada, trigo  
o blanco



Tortilla - 1 pequeña  
(6 pulgadas),  
maíz o harina



Galletas saladas  
6 piezas



Bagel - ¼ de bagel de  
tamaño normal



Panqueque o  
waffle 4 pulgadas



Rollo de cena  
2 pulgadas

### LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS



Leche - 1 taza (sin  
grasa, 1%, 2%,  
entera)



Yogur  
6oz (natural)

### DULCES



Pastel o Brownie  
cuadrado de  
2 pulgadas  
(sin glasear)



Galleta  
2 pequeñas  
(2 pulgadas)



Parkland  
Diabetes Education

# Tengo diabetes. ¿Qué debo comer?

## Verduras sin almidón

- Las verduras sin almidón no aumentará su nivel de azúcar en la sangre.
- Coma más de estos alimentos.
- No hay límite para estos alimentos y todos son buenas opciones.

BG →



Alcachofa



Espárragos



Pimientos



Betarraga



Frijoles (verdes)



Brote de Soja



Brócoli



Col de Bruselas



Repollo



Cactus



Zanahoria



Coliflor



Apio



Cilantro



Pepinillo



Berenjena



Ajos



Lechuga



Puerros



Hongos



Ocro



Cebolla



Chiles



Ensaladas verdes



Espinaca



Guisantes en vaina



Calabacín de verano y calabacín



Tomatillos



Tomate



Nabos



# Tengo diabetes. ¿Qué debo comer?

## Proteína

- La proteína no hará que suba el nivel de azúcar en la sangre.
- Incluya 1 porción de proteína por comida.
- 1 porción equivale a 2-3 onzas, aproximadamente del tamaño de la palma de su mano.

BG →



Pollo



Pavo



Atún y sardinas



Pescado



Carne de res



Cerdo



1 huevo



1 oz de queso bajo en grasa o ½ taza de requesón



1 Cucharada de mantequilla de cacahuete natural



1/2 taza tofu

## Grasas

- Las grasas no harán que suba el nivel de azúcar en la sangre.
- Use pequeñas cantidades.
- Elija grasas saludables.

BG →



Margarina (sin grasas trans) o mantequilla



1 cucharadita de aceite (oliva, aguacate, canola)



2 cucharadas de aguacate, aproximadamente ¼ de un aguacate pequeño



¼ de taza de nueces

## Alimentos sin problemas

- Estos son otros alimentos que no elevarán su nivel de azúcar en la sangre.

BG →



Agua, café o té (sin azúcar regular)



Refresco de dieta o Crystal Light (12-24 oz. al día)



Limón o lima



Mostaza, salsa picante o hasta ¼ de taza de salsa



1 cucharada de Ketchup