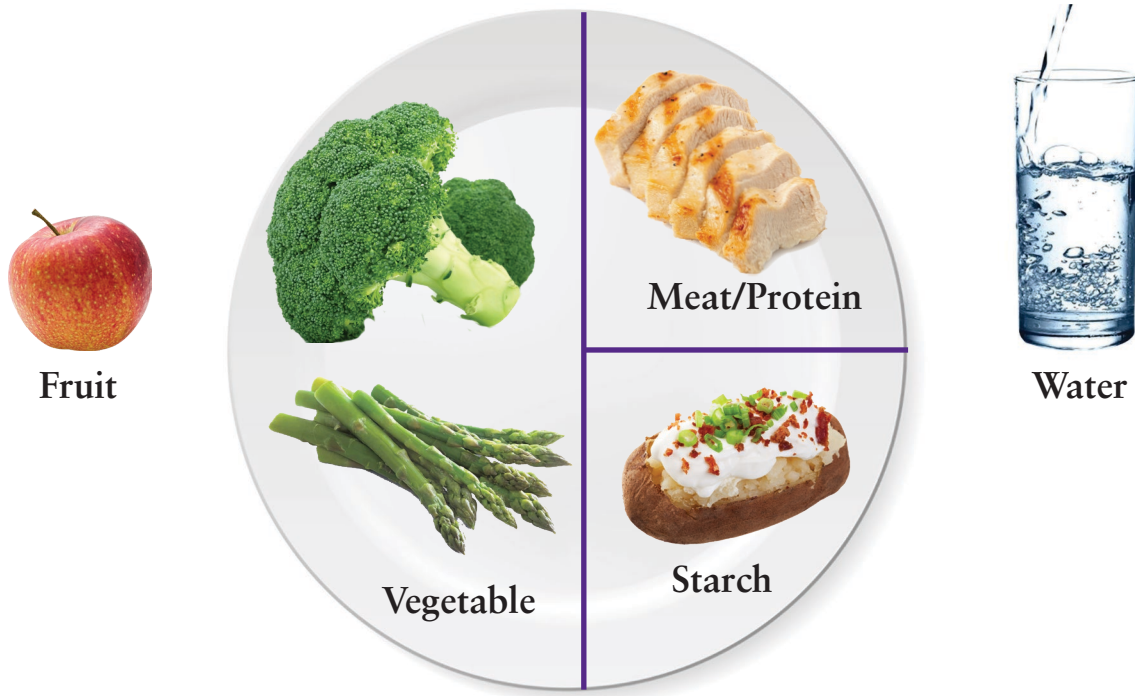


I have Diabetes. What should I eat?

The Plate Method



To eat healthy, balance your meals like the picture above.

- Eat at least 3 times each day.
- Try not to skip meals.
- Choose heart healthy foods.
- Eat less fried foods and fast foods.
- Bake, boil, broil, steam, grill or use an air fryer.
- Eat less meat with fat, like bacon, sausages, hot dogs, and bologna.
- Drink plenty of water.
- Do not have sugary drinks like juice or regular soda unless you are treating a low blood sugar.
- Choose zero-calorie drinks (diet sodas, Crystal Light, or sugar-free Kool-Aid).
- Eat less sweets.

I have Diabetes. What should I eat?

Carbohydrates

- Carbohydrates will make your blood sugar go up.
- Eat less carbohydrates at each meal if your blood sugar is above target.
- Choose 2-4 servings at each meal.
- The best types of carbohydrates are natural, like fruits, whole grains, and starchy vegetables.
- Each picture is one serving = 15 grams of carbohydrates

BG ↑

STARCHY VEGETABLES



Peas & Lentils
½ cup cooked



Potatoes - 1 small or
½ cup mashed,
white or sweet



Corn - ½ cup or
6 inch corn-on-cob



Plantains
⅓ cup



Winter Squash - 1 Cup
(butternut or acorn)



Beans & Hummus
½ cup

FRUITS



Apple, orange, pear
1 small



Banana
1 small or ½ medium



Mango
½ cup



Cherries or Grapes
12 – 17 small



Strawberries
1¼ cup sliced



Melon
1 cup cube

CEREAL AND GRAINS



Hot Cereal
½ cup grits, oatmeal,
cream of wheat



Rice - ½ cup cooked,
white or brown



Pasta - ½ cup cooked,
wheat or white



Cold cereal
¾ cup



Quinoa & Couscous
1/3 cup



Granola
¼ cup

BREADS



Bread
1 slice, wheat or white



Tortilla - 1 small
(6 inch), corn or flour



Crackers
6 pieces, saltine



Bagel
¼ of a regular size bagel



Pancake or waffle
4 inches



Dinner Roll
2 inches

MILK AND MILK PRODUCTS



Milk
1 cup (Fat free,
1%, 2%, Whole)



Yogurt
6oz (plain)

SWEETS



Cake or Brownie
2-inch square
(unfrosted)



Cookie
2 small (2 inch)

I have Diabetes. What should I eat?

Non-starchy Vegetables

- Non starchy vegetables will not make your blood sugar go up.
- Eat more of these foods.
- There is no limit to these foods and they are all good choices.

BG →



Artichoke



Asparagus



Bell Peppers



Beets



Beans (Green, Wax)



Bean Sprouts



Broccoli



Brussel Sprouts



Cabbage



Cactus



Carrots



Cauliflower



Celery



Cilantro



Cucumber



Eggplant



Garlic



Lettuce



Leeks



Mushroom



Okra



Onion



Peppers



Salad Greens



Spinach



Pea Pod



Summer Squash
and Zucchini



Tomatillos



Tomato



Turnips

I have Diabetes. What should I eat?

Protein

- Protein will not make your blood sugar go up.
- Include 1 serving of protein per meal.
- 1 serving is 2-3 ounces, about the size of your palm.

BG →



Chicken



Turkey



Tuna and
Sardines



Fish



Beef



Pork



1 Egg



1 oz. Low-fat Cheese or
½ cup Cottage Cheese



2 Tbsp. natural
Peanut Butter



1/2 Cup
Tofu

Fats

- Fats will not make your blood sugar go up.
- Use small amounts.
- Choose healthy fats.

BG →



1 Tsp. Margarine
(trans fat free) or Butter



1 Tsp. Oil (Olive,
Avocado, Canola)



2 Tbsp. Avocado,
about ¼ small size



¼ Cup Nuts

Free Foods

- These are other foods that will not raise your blood sugar.

BG →



Water, Coffee or Tea
(without regular sugar)



Diet Soda or Crystal Light
(12-24 oz. a day)



Lemon or Lime



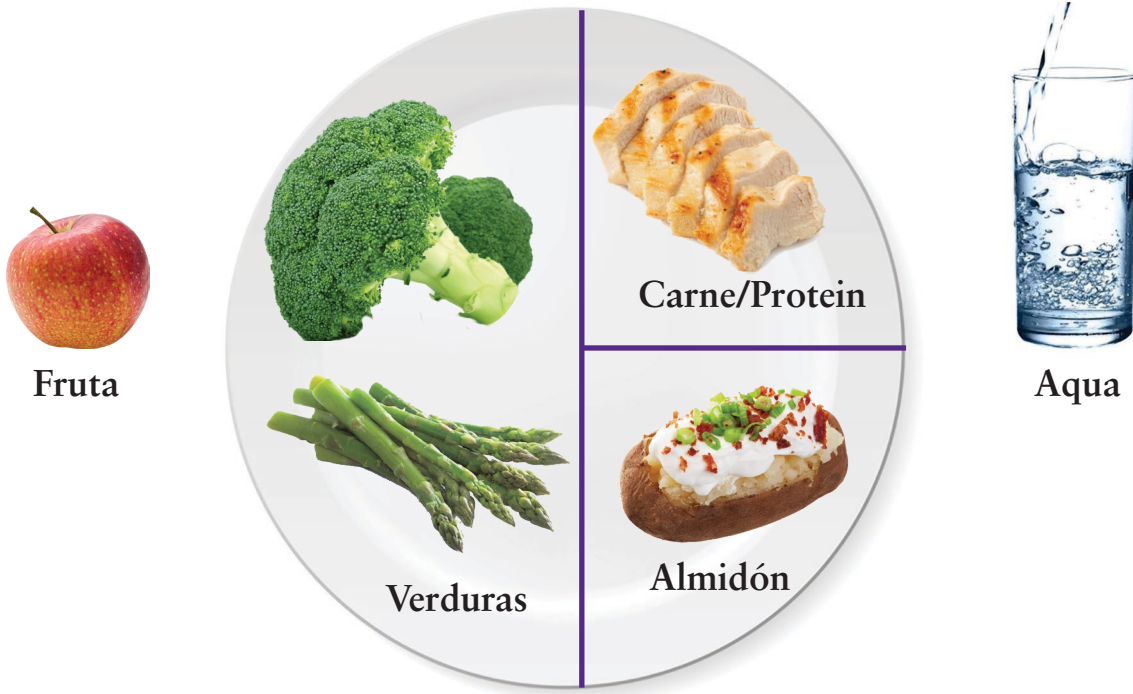
Mustard, Hot Sauce or
up to ¼ cup of Salsa



1 Tbsp. Ketchup

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



Ocra



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 1/2 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 1/4 de un aguacate pequeño



1/4 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 1/4 de taza de salsa



1 cucharada de Ketchup