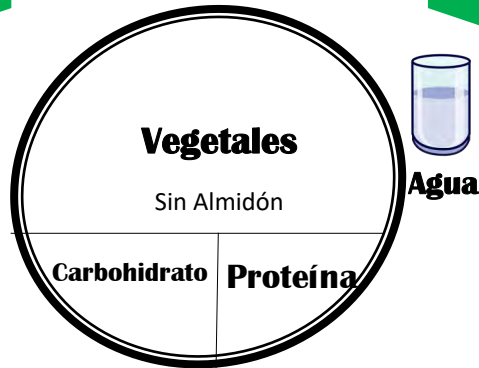


Plato Saludable



Para Crear Un Plato Saludable:

1. Seleccione un plato de 9 pulgadas
2. Llene la mitad del plato con vegetales **sin** almidón. Lea siguiente página.
3. A la otra mitad agregue proteína y carbohidratos indicados

Empezemos con ____ porciones de carbohidrato por comida

4. Meriendas o snacks : pregunte si necesita.
5. Tome suficiente agua. **6-8 tazas** diarias.



Comidas que Afectan Su Azucar o Glucosa: LOS CARBOHIDRATOS

Almidones

1 porción equivale a cada uno :

| | | |
|--|--|--|
|  1 tortilla de 6 pulgadas o 1/3 grande de harina |  1 rebanada de pan integral |  1/4 de bagel |
|  1 panecillo pequeño |  1/2 taza frijol cocido |  1/3 taza pasta cocida |
|  1/3 taza arroz integral cocido |  1/2 taza de cereal sin azúcar |  1/4 taza avena sin cocer |
|  1/4 pan bolillo, frances |  1/2 tamal de carne pequeño |  1/4 taza masa |
|  1/2 pupusa casera Pequeña | | |

Verduras con Almidón

1/2 taza porción cocido

| | | |
|--|--|--|
|  Elote |  Papas |  Yuca 1/3 taza |
|  Chicharos |  Camote |  1/3 taza |

Lácteos

1 porción equivale:

| | |
|--|--|
|  Leche de vaca Low-fat 1 taza 8 oz |  Yogurt PLAIN, sin sabor low o non-fat 6 onzas |
|--|--|

TIP Saludable:

La leche de almendra o de soya pueden tener menos azúcar por porción, escoja la que dice "unsweetened" en la etiqueta

Frutas

Coma 1 Porción de Fruta a la vez, acompañela con comida sin carbohidratos

| | |
|---|--|
|  1 manzana pequeña |  1 taza de melon |
|  1 naranja pequeña |  1 taza |
|  1/2 banano |  1 taza Sandia |
|  1 taza Berries |  17 uvas pequeñas |
|  1 taza Papaya |  1/2 mango pequeño |

Alimentos que NO Afectan Su Azúcar o Glucosa

Verduras sin Almidón

- Consuma mínimo 1-2 tazas por comida. Llene mitad plato!
- Consuma estas verduras libremente!



Proteína (carne o sus sustitutos)

Bajo o Moderado contenido de Grasa

3 oz por porción o palma de mano pequeña



Limite Alto contenido de Grasa y Sal



Grasas Buenas



Evitar Grasa Menos Saludable



MI PLATO SALUDABLE

Empezemos con ____ porciones de carbohidratos.



Tome suficiente agua: 6-8 tazas diarias

Elija las porciones adecuadas de frutas, almidones y lácteos.

Recuerde: Solo 1 porción de leche o frutas.



Verduras sin almidón



Proteínas

Carbohidratos

Circule y escríbalos aquí:

