

# Diabetes: Cómo Preparar su Plato de Comida

Cuando tiene diabetes, utilizar el método del plato puede hacer que disfrute de comer sano, en vez de estar contando.

El método del plato le ayuda a encontrar el equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas, lo cual puede ayudarle a mantener su azúcar en el rango objetivo.

El método del plato es una forma de preparar su plato con alimentos.

Opte por porciones saludables de los alimentos que le gustan, a fin de crear una comida equilibrada para su salud.

El plato debe tener unas 9 pulgadas o 22 centímetros de diámetro.

Parece más pequeño de lo normal, pero puede llenarlo.

Ahora veamos qué incluye el plato.

Un plato sano tiene equilibrio: 50% de verduras sin almidón, 25% de proteínas y 25% de verduras, panes o cereales. con almidón.

Es así: coloque las verduras sin almidón, como una ensalada de hojas verdes o brócoli, en la mitad del plato.

Las proteínas, como huevos, pollo, pescado o tofu, ocupan un cuarto del plato.

En la otra cuarta parte, ponga algún cereal, como arroz integral o una verdura con almidón, como maíz o camote.

Quizá se pregunte por las frutas y lácteos o alternativas de los lácteos. La fruta se coloca junto al plato.

Puede añadir un plato pequeño o media taza con fruta fresca, congelada o en conserva.

Para los lácteos o productos alternativos añada un vaso o plato pequeño en el que quepa aproximadamente una taza.

La leche baja en grasa o descremada, y el yogurt bajo en azúcar o sin azúcar son buenas opciones.

Repasemos.

Llene la mitad del plato con verduras sin almidón, una cuarta parte del plato con proteínas y la última cuarta parte con cereales o verduras con almidón.

También agregue media taza de fruta y una taza de lácteos o sustitutos de los lácteos.

En vez de contar los carbohidratos, use el método del plato para preparar siempre una comida sana.

A mucha gente le resulta fácil hacerlo. Quizás a usted también.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

