

Plato de porciones para personas con diabetes (cocina española)



Cómo dividir su plato

El plato de porciones para personas con diabetes es una herramienta fácil de usar que puede ayudarlo a visualizar el tamaño de sus porciones y tomar decisiones inteligentes y saludables sobre lo que come.



Verduras sin almidón

Ocupe 1/2 plato con verduras sin almidón, como tomates, champiñones, ajíes, repollo, calabacines, cebollas y alcachofas.

8 aceitunas grandes = 1 porción de grasa



Utilice un plato de 9 pulgadas.

Granos integrales y almidones

Ocupe 1/4 de su plato con granos y alimentos con almidón, como panes de grano integral, arroz integral, papas, arvejas, frijoles secos, y lentejas, garbanzos y galletas con bajo contenido de grasa.

Proteínas

Ocupe 1/4 de su plato con proteínas, como pollo sin piel, cortes magros de carne o cerdo, chorizos, huevos, atún y camarones.

Porciones recomendadas para cada sección de su plato

A continuación, encontrará algunos ejemplos de porciones de comida que representan las secciones de un plato de porciones y la cantidad de porciones* recomendadas para cada comida.

*Hable con su equipo de cuidados de la salud sobre su plan de comidas personalizado. La cantidad de porciones que elija puede variar respecto de esta guía general.

Verduras sin almidón Consumir de 1 a 2 porciones por comida



Una porción =
1 taza de verduras crudas o 1/2
taza de verduras cocidas, como
por ejemplo:

- tomates
- champiñones
- ensalada verde
- ajíes
- calabacines
- alcachofas
- cebollas
- repollo

Granos integrales y almidones Consumir 1 porción por comida



Una porción =

- 1 rebanada de pan de grano integral
- 1/2 taza de lentejas o garbanzos cocidos
- 1/2 taza de avena cocida
- 1/2 taza de maíz o arvejas
- 1/3 de taza de arroz integral o blanco
- de 1/3 a 1/2 taza de fideos o pasta cocida

Proteínas Consumir de 1 a 3 porciones por comida



Una porción =

- 1 onza de pescado, pollo sin piel o carne magra
- 1 onza de queso Manchego o queso con contenido de grasa reducido
- 1 huevo



Frutas Consuma 1 porción por comida

Una porción =

- 1 fruta fresca pequeña
- 1 taza de cubos de melón
- 2 higos medianos o 3 dátiles
- 2 cucharadas de fruta seca



Leche y productos lácteos Consumir 1 porción por comida

Una porción =

- una taza de 8 onzas de leche con bajo contenido de grasa o sin grasa o leche de soja natural fortificada sin azúcar
- 6 onzas de yogur natural con bajo contenido de grasa o sin grasa



Grasas Consumir de 1 a 2 porciones por comida

Una porción =

- 1 cucharadita de aceite, margarina, mayonesa o mantequilla. Utilice aceites con bajo contenido de grasa saturada. El aceite de oliva, cacahuete y canola son buenas opciones.
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas común o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas con contenido de grasa reducido
- 10 aceitunas verdes grandes u 8 aceitunas negras grandes
- 10 cacahuates pequeños o 6 almendras enteras

Guía de medidas

Medidas para productos líquidos

1 taza = 250 ml
1/2 taza = 125 ml
1 onza = 30 ml
1 cucharadita = 5 ml

Medidas para productos secos

1 taza = 225 gramos
1/2 taza = 113 gramos
1 onza = 28 gramos

Utilice un plato de 9 pulgadas.

1/2

1/4

1/4

