

# Plan Básico de Comidas Para Diabéticos

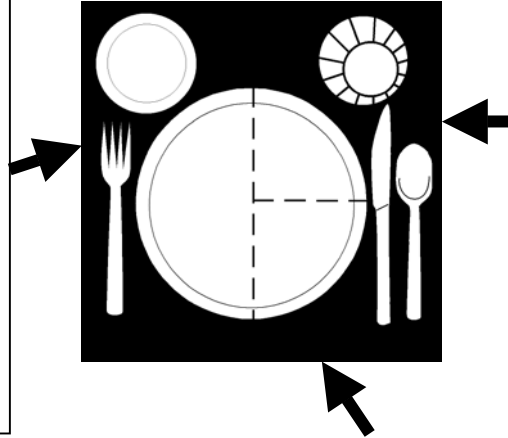
## Un platillo saludable

Planear una comida debe ser sencillo. Sus alimentos deben tener buen sabor. Sus comidas son mas sabrosas si usted las sazona con hierbas y aliños sin sal. Abajo usted encontrara un plan con los tipos de alimento que usted debe comer. Evite repetir o añadir porciones. Las porciones correspondientes a cada uno de los grupos de comida se describen en el panfleto sobre el Control de las Porciones.

## ¿Que tanta comida debo comer?

### Por lo menos ½ plato de vegetales:

- Brécol
- Zanahorias
- Guisantes
- Espinaca
- Tomates
- Tomatillo
- Chayote
- Nopales
- Cebollas
- Cocombrs
- Salsa



### Sírvase de 2 a 4 porciones de :

- 1/3 de taza de fideos o pasta
- 1 tajada de pan
- ½ panecillo
- 1/3 taza de arroz cocido
- ½ taza de maíz
- ½ taza de papas
- 1 tortilla pequeña 6 pulgadas
- ¼- ¾ taza de cereal
- ½ taza de plátano
- ½ de lentejas cocidas
- ½ frijoles cocidos

### Alimentos que no afectan el azúcar:

- Pimienta
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharada de mostaza
- 2 o 3 tazas de café o té sin azúcar
- Sodas de dieta
- Endulzantes artificiales tales como Equal, Sweet & Lo o Splenda

### 1/4 del plato o menos de carne u otras proteínas:

- Pollo
- Pescado
- Carne de res sin grasa
- Carne de cerdo sin grasa
- Huevos limite 4 por semana)
- Tofu
- Queso cabaña

### Leche o yogurt:

- 1 taza sin grasa o grasa al 1%
- 1 taza de yogurt corriente o bajo en grasa

### Fruta:

- 1 porción de fruta fresca,
- ½ de fruta enlatada
- ½ taza de jugo de fruta

## Aprenda mas acerca de sus planes de alimentación

Hable con su dietista frecuentemente. Su dietista se va a asegurar que sus menús sean los adecuados para sus necesidades Solicítele a su doctor o enfermera para que le ayuden a hacer una cita.

# Diabetes Meal Plan Basics

## A healthy plate

Planning a meal should be easy. Your foods should taste good. You can make your foods tasty by adding salt-free herbs and spices. Below is a plan of the types of foods you should eat at your meals. Limit double portions or second helpings. Portions of each food group are described on the Portion Control Handout.

## How much food should I eat?

**At least 1/2 plate of vegetables:**

- Broccoli
- Carrots
- Green beans
- Spinach
- Tomatoes
- Tomatillo
- Chayote
- Cactus pads (nopales)
- Onions
- Cucumbers
- Salsa

**Choose 2-4 servings from the following:**

- 1/3 cup noodles or pasta
- 1 slice bread
- 1/2 whole bun
- 1/3 cup cooked rice
- 1/2 cup corn
- 1/2 cup potatoes
- 1 small tortilla- 6 inch
- 1/4- 3/4 cup cereal
- 1/2 cup plantain
- 1/2 cup cooked lentils
- 1/2 cup cooked beans

**Foods that do not affect blood sugar:**

- Pepper
- 1 Tbsp catsup
- 1 Tbsp mustard
- 2 or 3 cups of coffee or tea with no sugar
- Diet soda pop
- Artificial sweetener such as Equal, Sweet & Lo or Splenda

**1/4 plate or less of meat or other protein:**

- Chicken
- Fish
- Lean beef
- Lean pork
- Egg (limit to 4/week)
- Tofu
- Cottage cheese

**Milk or yogurt:**

- 1 cup non-fat or 1%
- 1 cup plain or light yogurt

**Fruit:**

- 1 piece fresh fruit,
- 1/2 cup canned fruit
- 1/2 cup fruit juice

## Learn more about your meal plan

Meet with your dietitian regularly. Your dietitian will make sure your meal plan meets your needs. Ask your doctor or nurse to help you make an appointment.