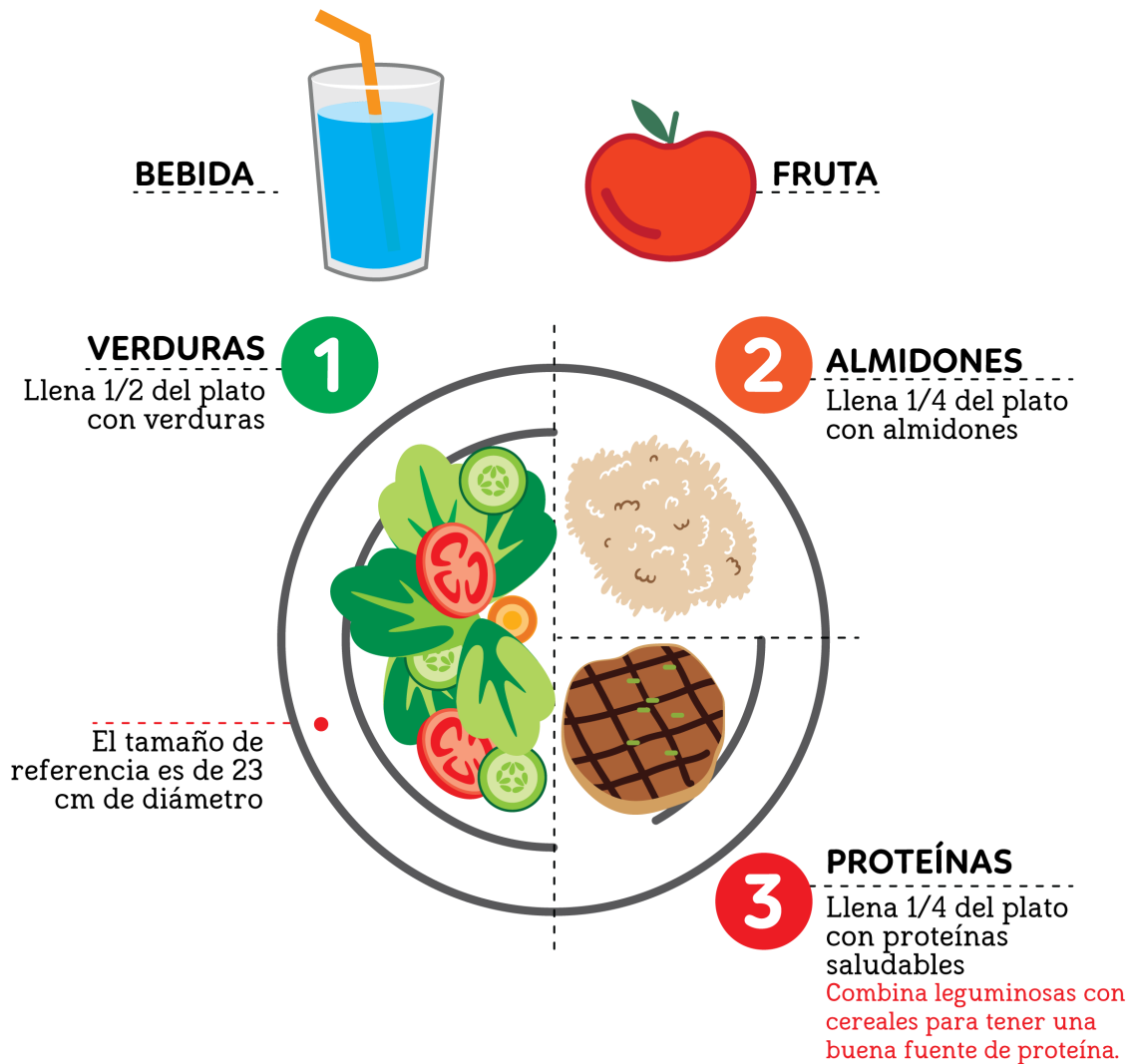


“El plato del bien comer” para personas con diabetes

Este es el plato recomendado para ti y toda tu familia.



1 Lechuga, acelgas, tomate, pepino y zanahoria.

2 Arroz integral.

3 Bistec de res a la parrilla.

Acompaña con: 1 manzana y agua.

1, 2, 3 con “El plato del bien comer” para personas con diabetes

1

Incluye verduras como las siguientes:

- Nopales, acelgas, chiles, cebolla, espinacas, calabacitas, coliflor, champiñones, ejotes, lechuga, brócoli, jícama, jitomate y tomate, tomatillo, pepino, pimientos, zanahoria, espárragos, apio, berros, flor de calabaza, poro, quelites, rábanos, repollo (col), romeritos.
- Come verduras frescas, en lo posible crudas y con cáscara.
- Prefiere las verduras de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

2

Incluye almidones como los siguientes:

- Cereales como arroz integral, avena, pan de harina de trigo integral o centeno, pastas integrales, elote, chayote, chícharos, tortillas de nopal o maíz, tostadas horneadas.
- También la papa, el camote y la yuca.
- Elige alimentos integrales porque tienen más fibra y son mejores para tu salud. Además te harán sentir satisfecha/o.
- No cuezas demasiado las pastas y las papas porque pueden subir el nivel de glucosa.

3

Incluye proteínas como las siguientes:

- El pescado o el pollo sin piel (carnes magras). Si comes carne de res, prefiere bistec de falda, chambarete, gusano, pulpa negra, pulpa bola.
- Pescados frescos como atún, salmón, sardinas, cazón y filetes (basa, cabrilla, lenguado, etcétera).
- Huevo (máximo 3 piezas por semana).
- Leguminosas como los frijoles, las lentejas, el garbanzo, las alubias y las habas (máximo 1 taza al día).
- Al combinar las leguminosas con los cereales (como el arroz o el maíz) obtienes una proteína vegetal de buena calidad.
- Almendras, nueces, pistaches, semillas de girasol.

Acompaña tu plato con:



Fruta

- Elige una porción de fruta para acompañar tu plato.
- Prefiere las siguientes frutas y en la siguiente cantidad: 1 manzana, 1 toronja, 2 mandarinas, 2 naranjas, 1 durazno, 1 granada roja; $\frac{1}{2}$ pera, $\frac{1}{2}$ plátano, 3 ciruelas criollas amarillas o rojas.
- Debes comer entre 3 y 5 porciones de fruta al día.



Lácteos

- Agrega un producto lácteo como 1 taza de leche descremada (1% o 2%), $\frac{3}{4}$ taza de yogur sin azúcar o bajo en grasa, $\frac{1}{4}$ taza de queso bajo en grasa como el cottage o el panela.
- Debes limitar el consumo de los lácteos (2 porciones al día máximo), por su contenido en calorías y grasa.

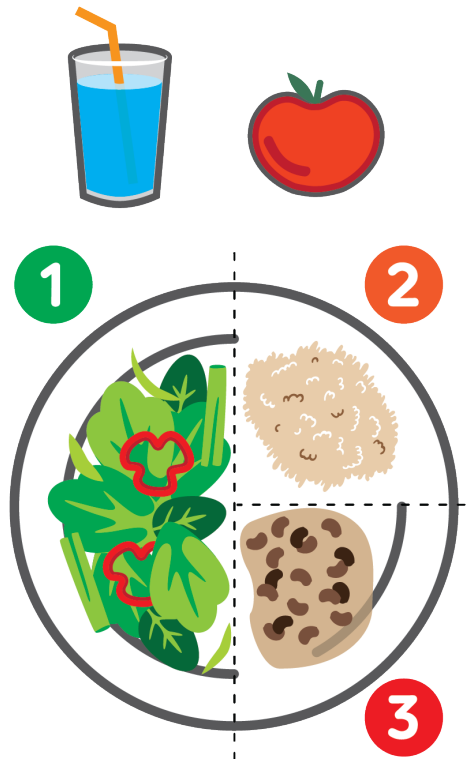


Bebida

- Para completar tu plato, agrega bebidas de bajas calorías como agua natural, café o té sin endulzar (evita la miel, el azúcar, los edulcorantes artificiales, etcétera).

Para acompañar tus verduras, puedes utilizar grasas saludables como aguacate, aceite de oliva en crudo (sin cocinar), ajonjolí, almendras y nueces.

Otras combinaciones de “El plato del bien comer” para personas con diabetes

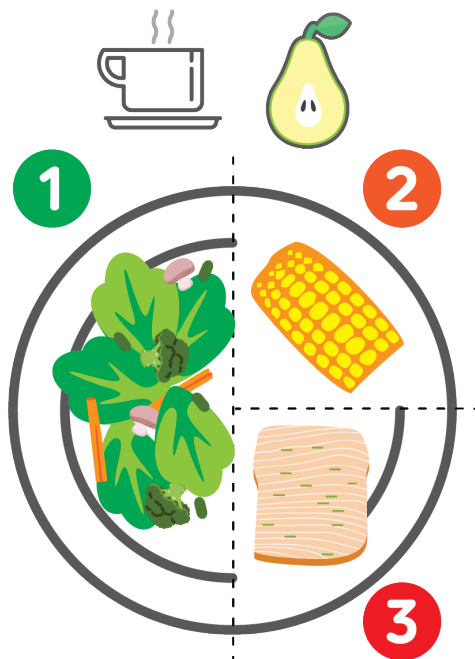


1 Espinacas, ejotes cocidos, pimientos y apio.

2 Arroz integral.

3 Frijoles cocidos.

Acompaña con: 1 manzana y agua.

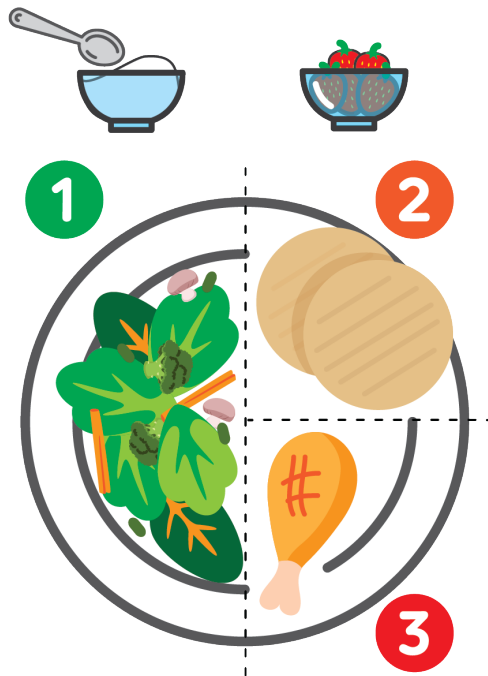


1 Brócoli en trozos, lechuga romana, zanahoria en tiras, champiñones y nopales cocidos.

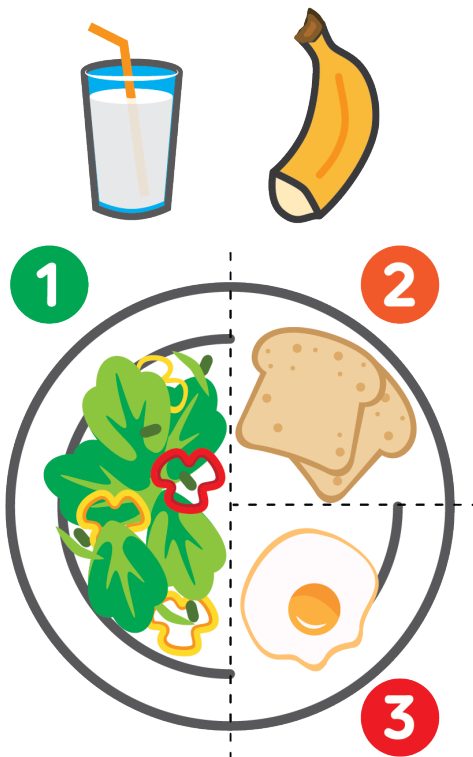
2 Elote cocido.

3 Filete de pescado.

Acompaña con: ½ pera y 1 taza de té sin endulzante.



- 1 Lechuga romana, brócoli, champiñones, zanahoria rallada y acelgas.
 - 2 Tortillas de maíz.
 - 3 Muslo de pollo sin piel.
- Acompaña con:** 1 taza de fresas y 1 taza de yogur natural.



- 1 Lechuga romana, lechuga bola, nopales cocidos, ejotes cocidos y pimientos rojos y amarillos.
 - 2 Pan integral.
 - 3 Huevo estrellado.
- Acompaña con:** 1 vaso de leche descremada y ½ plátano.

Para saber cuáles son las porciones adecuadas para ti, pide la opinión de un/a especialista.