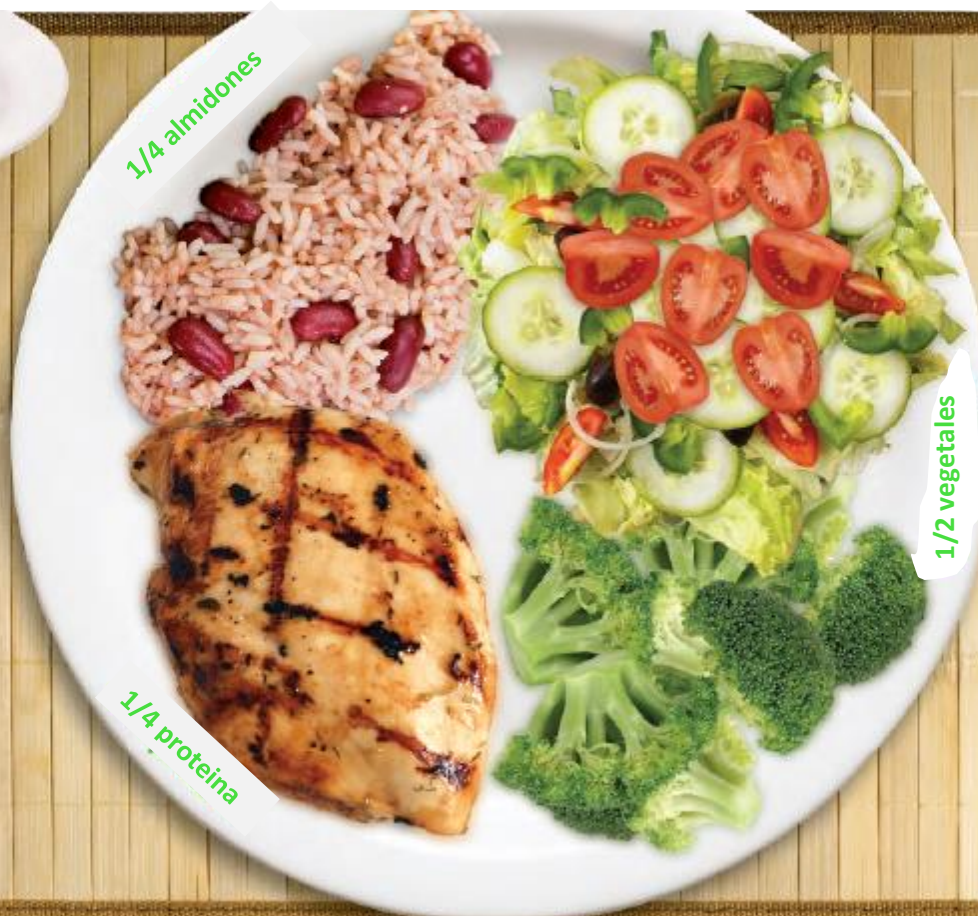


Mi Plato

Una deliciosa comida saludable



El Método del Plato es una forma simple de planear sus comidas. No necesita contar todo ni leer largas listas de alimentos. Sólo necesita un plato de 9 pulgadas.



$\frac{1}{4}$ proteína. $\frac{1}{4}$ almidones. $\frac{1}{2}$ vegetales

Plato de 9 pulgadas



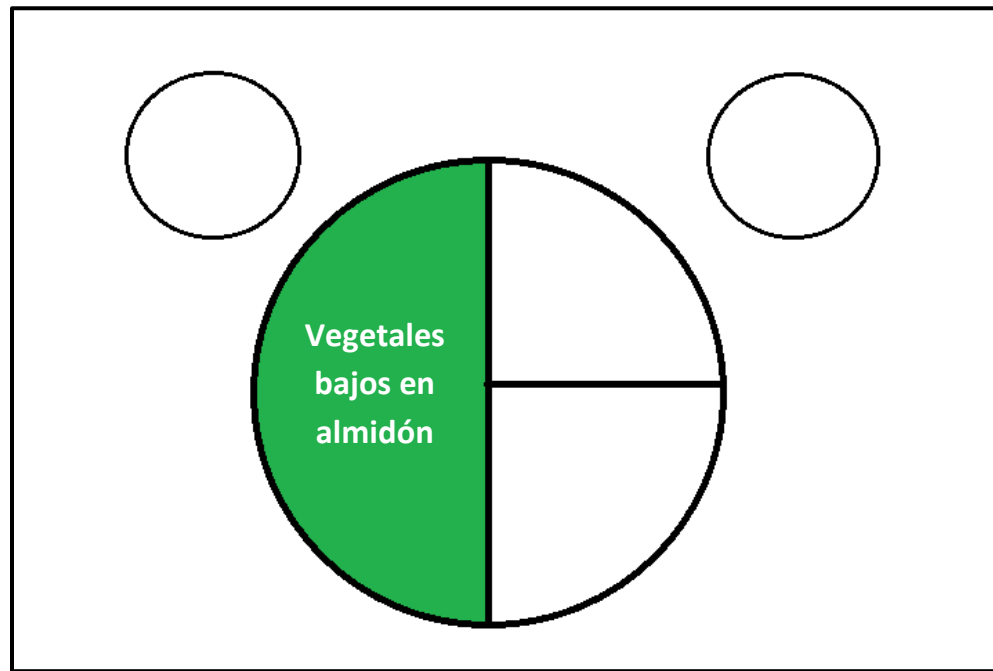
Creado por:

Bethany Pavesi, MS, RD, LDN

Maria Mercedes Villar, RD, LDN, CSOWM

Cómo Planear Comidas Para Perder Peso y Controlar la Diabetes

1. Use un plato más pequeño. Pruebe un plato de 9 pulgadas.
2. Divida el plato por la mitad.
3. Divida uno de los lados del plato nuevamente por la mitad (en cuartos).
4. Llene la mitad de su plato con una variedad de vegetales coloridos bajos en almidón.
5. Llene un cuarto de su plato con alimentos con proteína magra.
6. Llene el otro cuarto de su plato (ó menos) con alimentos con almidón ricos en fibra (integrales)
7. Use grasas/aceites saludables en pequeñas cantidades.
8. Use fruta ó lácteos descremados como acompañamiento ó guarde para más tarde como merienda.
9. Beba agua y otras bebidas bajas en calorías (menos de 5 calorías) entre comidas. Puede usar endulzantes como Splenda, Stevia ó Equal si usted lo desea.



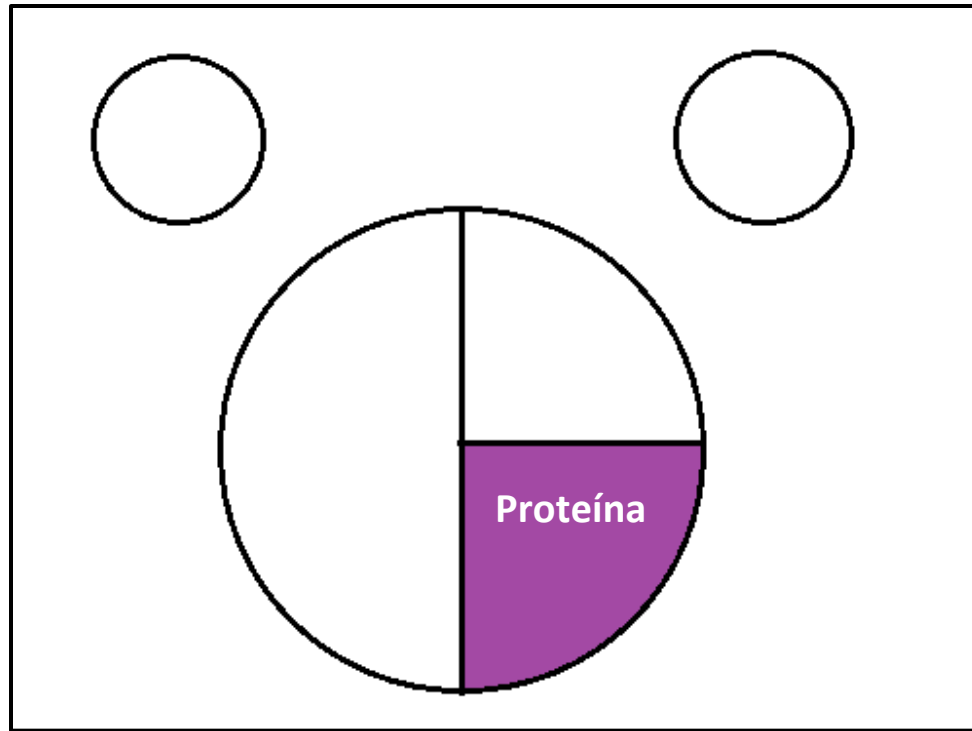
Vegetales Bajos en Almidón

Elija vegetales frescos, congelados o de lata. Si usa vegetales congelados o de lata, busque los que digan “bajo en sodio” ó “sin sal agregada” en la etiqueta.

Trate de comer al menos **3-5 porciones** de vegetales cada día. **Más es aún mejor!**

Recuerde llenar al menos la mitad de su plato con vegetales bajos en almidón.

• Alcachofas • Espárragos • Habichuelas verdes/ejote • Remolacha • Coles de bruselas • Brócoli • Repollo • Zanahoria • Coliflor • Apio	• Pepino • Chayote • Berenjena • Hojas verdes (acelga, espinaca, berro, bokchoy) • Palmito • Jicama • Puerro • Hongos • Ocra	• Rábanos • Rutabaga • Ensalada verde (achicoria, endivia, escarola, lechuga, rúcula) • Brotes • Calabacines • Tomate • Nabo • Cebollas • Ajíes pimientos
--	--	---



Proteína Magra (Baja en Grasa)

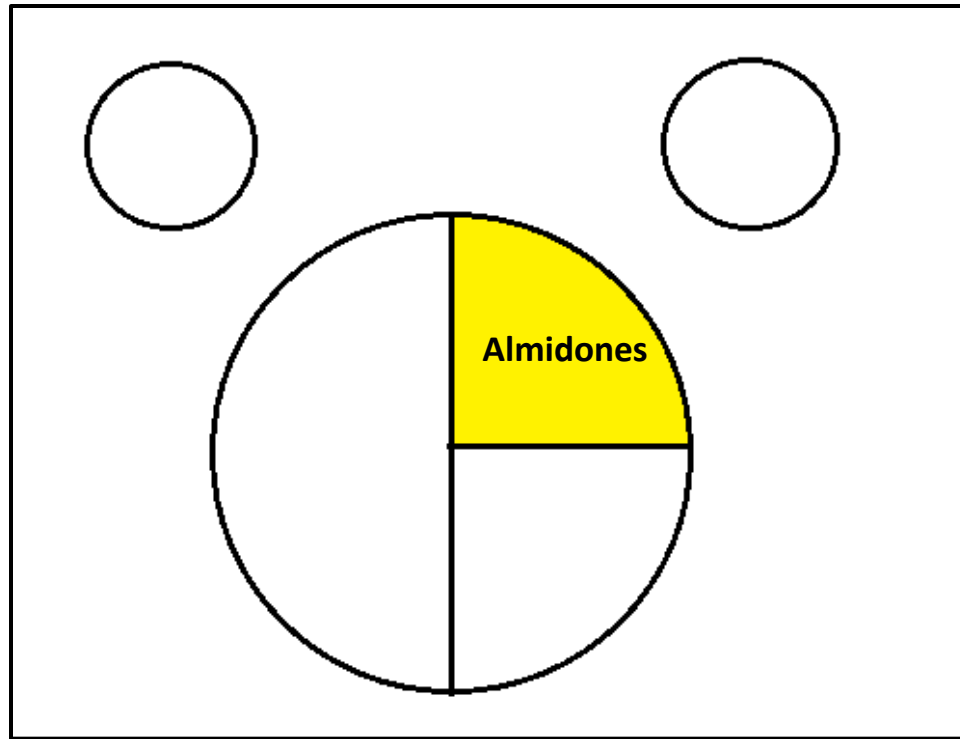
Elija opciones de proteína baja en grasa siempre que sea posible.

La mayoría de las personas necesitan **6-8 onzas, ó equivalente, de alimentos con proteína cada día.**

Ave	Res y Cerdo	Proteínas vegetales	Queso y Huevos
- Pollo sin piel - Pavo sin piel Pescados y mariscos - Salmón, trucha, atún, arenque, caballa - Otros pescados (bacalao, tilapia, lenguado, Swai, etc.) - Mariscos (ej. Camarones, almejas, mejillones, cangrejo, langosta, vieiras, ostras)	- Cerdo: tocino Canadiense, chuletas de cerdo, jamón, lomo, solomillo - Res: Grado “Select” o “Choice”, descartando la grasa visible	- Habichuelas/frijoles (todo tipo, incluyendo frijoles refritos) - Lentejas (todo tipo) “Carne” vegetarianas - Guisantes verdes secos - Edamame - Frutas secas - Tempeh - Tofu	- Quesos bajos en grasa - Queso Cottage 1% - Ricotta semi descremada - Huevo entero - Clara de huevo y clara de huevo líquida

Guía de Porciones

<u>Carne, Ave, Pescados y Mariscos</u>	<u>Opciones vegetarianas</u>	<u>Queso y Huevos</u>
3-4 onzas (debe entrar en la palma de la mano)	½ taza de habichuelas, lentejas, edamame o tofu ¼ taza de frutas secas 1 hamburguesa vegetariana	1 onza en cubos o lonjas ¼ taza rallado ½ taza queso cottage ¼ taza ricotta 1-2 huevos; ¼ - ½ taza clara de huevo



Vegetales con Almidón

Comer con moderación



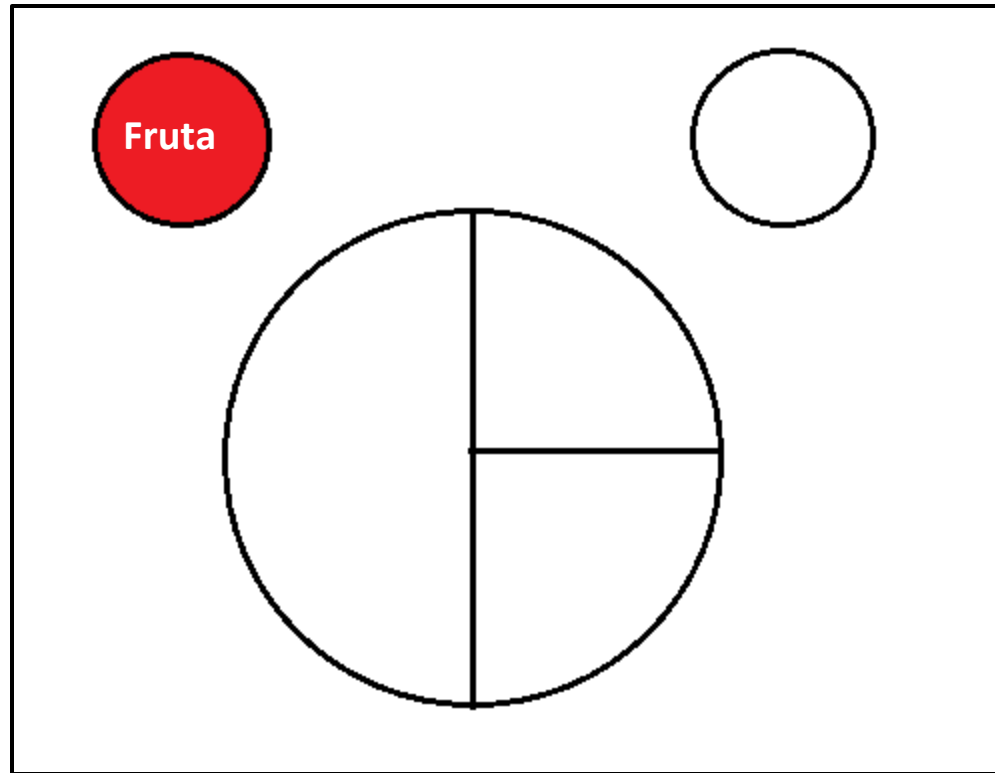
Granos Integrales y Vegetales con Almidón

Elija granos integrales y vegetales con almidón con alto contenido de fibra.

Llene ¼ de su plato con estos alimentos con almidón. **Use la guía de porciones debajo.**

Granos y cereales		Vegetales con Almidón
• Pan integral	Bulgur	• Papa
• Harina de trigo integral	Quinoa	• Batata
• Pasta integral	Avena integral	• Plátano
• Harina de maiz integral	Palomitas de maíz	• Ñame
• Centeno integral	Cebada integral	• Calabazas varias
• Galletas integrales	Arroz integral/Arroz Salvaje	• Guisantes verdes frescos
• Tortillas integrales	Alforfón	• Maiz
• Mijo		• Yuca
		• Bananas verdes
		• Malanga

Guía de Porciones	
- Panes: 1 rebanada (ó 2 si es pan “light”) - “Bagel Thins”: 1 unidad - Pita: ½ unidad - Arroz/Pasta/Avena: ½ taza	- 1 banana verde pequeña o ½ plátano - 1 tortilla (6-8 pulgadas) - Galletas: 4-5 cuadrados pequeños - Vianda/Viveres: ½ taza

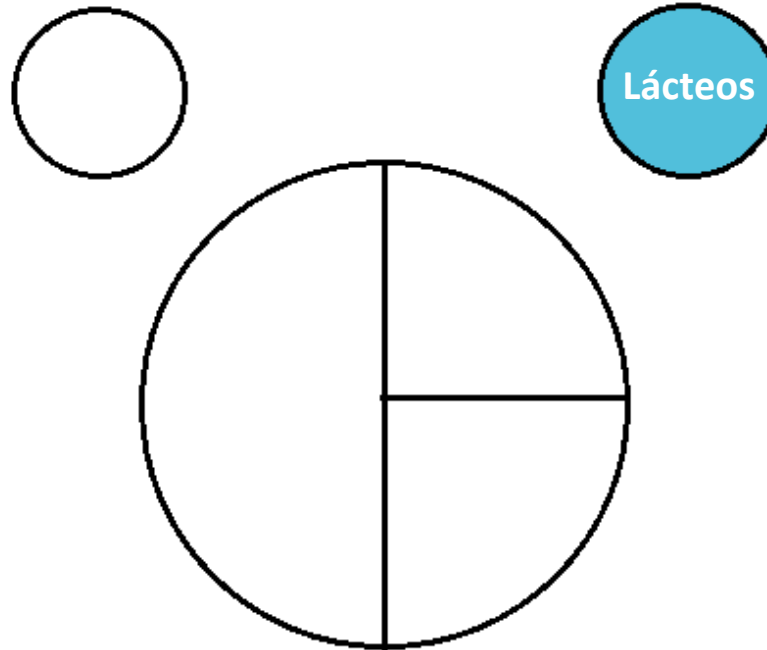


Frutas

Elija frutas enteras, NO jugos /batidos de fruta

Puede comer 2-3 porciones de frutas por día. **Use la guía de porciones debajo**

Frutas Frescas y Congeladas			Frutas de Lata o Envasadas
			Busque opciones “sin azúcar agregada”, “en100% jugo”, y “sin endulzar”
Manzana	Damasco	Banana	• Puré de manzana natural (sin endulzar) • Cóctel de frutas • Melocotón de lata • Piña de lata • Peras de lata
Moras	Arándanos	Cerezas	
Toronja	Uvas	Melón	
Kiwi	Mango	Melocotón	
Naranja	Papaya	Pera	
Piña	Ciruela	Frambuesas	
Fresas	Mandarinas	Sandía	
Guía de Porciones			
- Manzana/Naranja/Pera/Melocotón: 1 unidad pequeña o mediana - Banana: ½ banana grande - Frutos rojos (arándano, fresa, frambuesa): 1 taza - Piña/Mango: ½ taza		- Melón: 1 taza - Uvas: 1 taza - Frutas desecadas: 2 cucharadas - Fruta de lata: ½ taza	



Productos Lácteos y Alternativas No-Lácteas

Elija lácteos y sus reemplazos bajos en grasa y azúcar

Trate de consumir 2-3 porciones de este grupo de alimentos cada día. **Use la guía de porciones debajo.**

Lácteos	Alternativas No-Lácteas
	<i>*Elija opciones fortificadas con Calcio y Vitamina D*</i>
Leche 1% Leche descremada Leche sin lactosa descremada Queso Cottage 1% Yogurt bajo en azúcar (<10 gramos de azúcar/porción) Pudín sin azúcar Leche evaporada descremada (leche de pote)	Leche de soya sin azúcar Leche de almendras sin azúcar Leche de soya sin azúcar Leche de coco sin azúcar
Guía de Porciones	
- Leche: 1 taza (8 onzas) - Queso Cottage: ½ taza (4 onzas) - Pudín sin azúcar: ½ taza (4 onzas) - Yogurt descremado: 5-6 onzas - Leche evaporada (de lata): ½ taza (4 onzas)	- Bebida no-láctea sin azúcar: 1 taza (8 onzas)

Otras Opciones Incluidas

Use pequeñas cantidades de grasas/aceites como parte de su plan de alimentación.

Use **solo 1 porción de aceites por comida** porque tienen muchas calorías. Use la siguiente guía de porciones:

Grasas/Aceites		Alternativas bajas en calorías
• Aceite (oliva, canola, girasol, coco, etc.) • Mantequilla • Aguacate • Frutas secas (almendras, castañas, nueces, maní, etc.) • Aceitunas • Mantequilla de maní o de almendra • Semillas de sésamo o girasol, pepitas • Semillas de linaza o cáñamo		• Margarina de pote baja en grasa • Yogurt sin sabor descremado • Mayonesa baja en grasa o sin grasa • Aderezo de ensalada bajo en grasa • Queso crema bajo en grasa • Crema ácida baja en grasa • Salsa
Guía de Porciones		
- Aguacate: ¼ mediano - Frutas secas: ¼ de taza o menos - Semillas: 1-2 cucharadas - Nut butter: 1 tablespoon - Mantequilla: 1 cucharada - Aceites: 1 cucharada - Aceitunas: 8-10		- Margarina baja en grasa: 1-2 cucharadas - Queso crema bajo en grasa: 2 cucharadas - Mayonesa baja en grasa: 2 cucharadas - Crema ácida baja en grasa: 2 cucharadas - Aderezo bajo en grasa: 2 cucharadas

Ejemplos de Menues Diarios

Desayuno

Ejemplo 1: Huevos hervidos (1-2) + 1 fruta (ó una rebanada de pan tostado)

Ejemplo 2: 1 Yogurt descremado + 1 fruta

Ejemplo 3: 1 Batido de proteina (en reemplazo de desayuno)

Almuerzo

Ejemplo 1: Ensalada mixta grande + 3 onzas de atún ó pollo grillado + 6 galletas integrales pequeñas

Ejemplo 2: Ensalada mixta pequeña con aderezo bajo en grasa+ sandwich the pavo y queso preparado con pan integral en rebanadas delgadas

Ejemplo 3: 1 Batido de proteina (en reemplazo de almuerzo)

Cena

Ejemplo 1: 2 tazas de broccoli al vapor + 4 oz salmon al horno + ½ taza de arroz integral

Ejemplo 2: 2 tazas de espárragos rostizados + 3-4 oz carne a la plancha + 1 batata pequeña

Ejemplo 3: Ensalada variada grande con aderezo bajo en grasa + 3-4 oz pollo guisado + ½ platano verde hervido

1-2 Meriendas por Día:

Ejemplo 1: Palito de queso mozzarella

Ejemplo 2: Vegetales con aderezo ranch light o 1 fruta

Ejemplo 3: Yogurt descremado (80-100 calories)

Ejemplo 4: puñado pequeño de frutos secos