

## Muestra de plan de comidas de 1200 calorías usando las Listas de intercambio para la diabetes

	<b>Almidones</b>	<b>Frutas</b>	<b>Leche</b>	<b>Vegetales no almidonados</b>	<b>Carne y sustitutos de la carne</b>	<b>Grasas</b>	<b>Ideas de menú</b>
Desayuno	1	1	1				1 banana pequeña ¾ taza de copos de maíz 1 taza de leche descremada
Almuerzo	2	1		1	2	1	Para sándwich: 2 rebanadas de pan de trigo integral 2 onzas de pechuga de pollo 2 cucharadas de palta 1 taza de palitos de zanahoria cruda y apio 1 manzana pequeña
Aperitivo			1				6 onzas de yogur frutado descremado con edulcorante sin azúcar
Cena	2	1		1	2	2	2 onzas de costilla de primera (prime rib) ½ papa grande horneada 1½ cucharadas de crema ácida reducida en grasas  ½ taza de chauchas / habichuelas verdes cocidas 1 cucharadita de aceite de oliva 3 almendras, rebanadas 1 taza de bolitas de melón
<b>Intercambios totales</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	

*Centro Médico de la UCSF. Adaptado de El conteo de carbohidratos y la diabetes (Carbohydrate Counting and Diabetes): Asociación Estadounidense de Dietética (ADA)*

DTC - UCSF