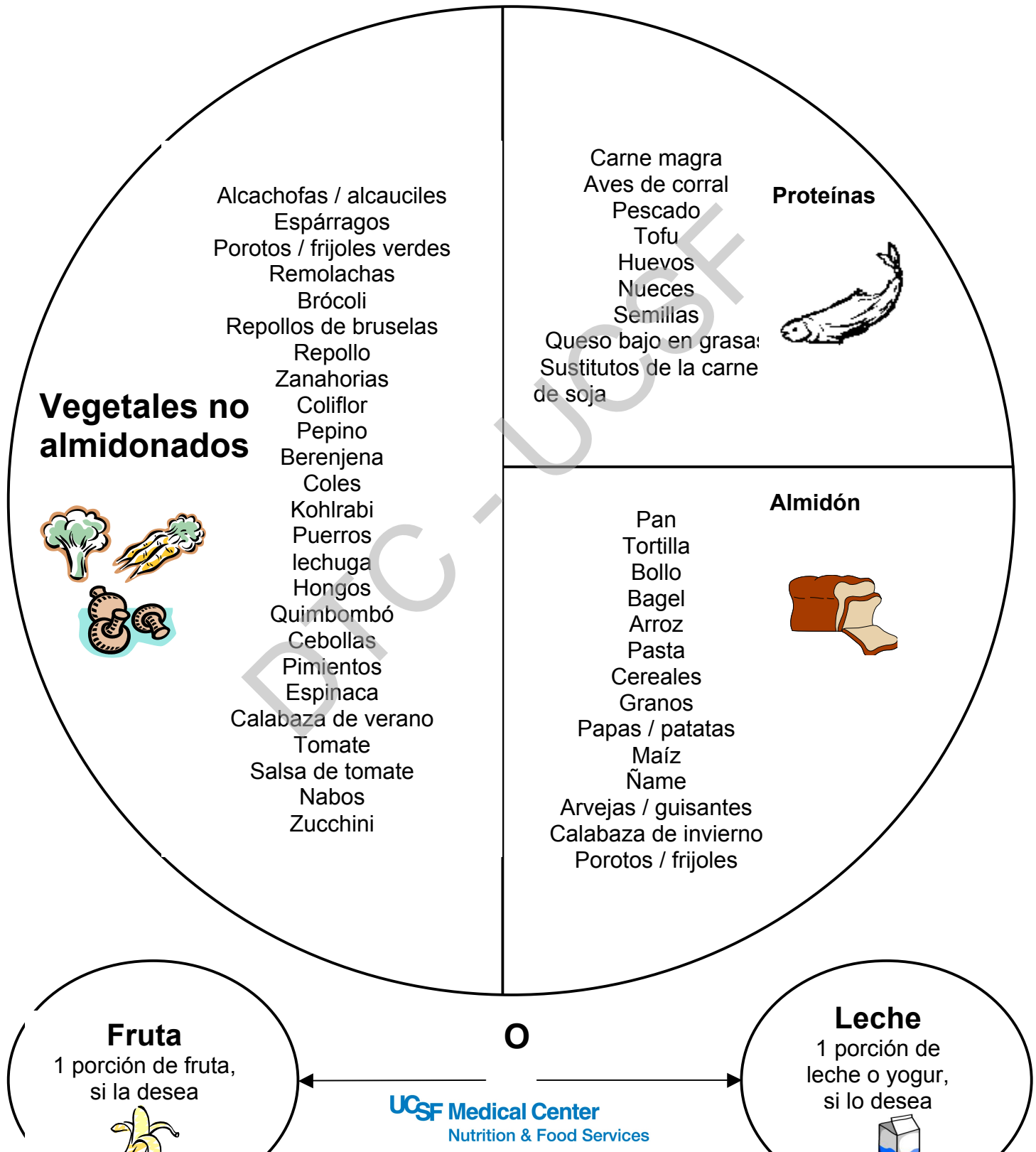


# El método del plato

## para la planificación de una comida saludable



## **PASO 1: Llene la mitad (1/2) del plato con vegetales no almidonados.**

- ❑ Los vegetales sin almidón son bajos en calorías, bajos en carbohidratos, y altos en fibra. Esto significa que los vegetales no almidonados pueden ayudarlo a sentirse lleno y más satisfecho con su comida, pero no conducen a ganancia de peso ni azúcar alta en sangre.
- ❑ Apunte a 1 a 2 tazas de cualquier vegetal ( EXCEPTO los vegetales almidonados de la lista del Paso 3).
- ❑ Los vegetales pueden estar crudos o cocidos.

## **PASO 2: Limite las proteínas a un cuarto (1/4) del plato.**

- ❑ Elija la carne, aves o pescados magros. La porción no debería ser más grande que la palma de su mano. Trate de comer sólo las claras de huevo para tener colesterol más bajo.
- ❑ Elija el tofu, las nueces, o semillas. Apunte a aproximadamente dos cucharadas de nueces y semillas o 1/2 taza de tofu.

## **PASO 3: Limite el almidón a un cuarto (1/4) del plato.**

- ❑ El almidón es una fuente de carbohidratos. Los carbohidratos se convierten en un combustible importante, llamado glucosa, y limitar el tamaño de la porción de almidón ayuda a controlar el peso corporal y el azúcar en sangre.
- ❑ Elija un bollo, tortilla, pan, bagel, arroz, granos, cereal, pasta, o un vegetal almidonado.
  - Si elige pan, límitese a 2 rebanadas o 1/2 bagel.
  - Si elige un pan de hamburguesa / pancho / perro caliente, límitese a 1 bollo.
  - Si elige una tortilla, límitese a 2 tortillas pequeñas o 1 tortilla grande.
  - Si elige arroz, granos, pastas cereales o un vegetal almidonado, limite la porción a no más de 1 taza, esto es aproximadamente el tamaño del puño de una mujer. Los vegetales almidonados incluyen a los porotos / frijoles, papas / patatas, maíz, ñame, arvejas / guisantes y calabaza de invierno.
- ❑ Elija la mayoría de los almidones de granos integrales, tales como pan o tortillas de trigo integral, arroz integral, pastas de trigo integral, cereales de granos y salvado integrales, o porotos / frijoles.

## **PASO 4: Si lo desea, agregue una porción de fruta o leche a la comida.**

- ❑ La fruta, leche y yogur también son fuentes de carbohidratos. Para controlar mejor el peso corporal y el azúcar en sangre, límitese a, o fruta o leche en la comida. Puede elegir guardarse la fruta o la leche como un aperitivo.
- ❑ Debido a que los líquidos altos en carbohidratos pueden elevar rápidamente el azúcar en sangre, **evite** beber jugo de fruta.
- ❑ Ejemplos de tamaños de porciones de frutas:
  - 1 manzana, naranja, durazno / melocotón, pera, banana o pelón pequeños (o medio si la fruta es de tamaño grande)
  - 3/4 de taza de trozos de ananá, moras o arándanos frescos
  - 17 uvas
  - 1 1/4 tazas de frutillas / fresas, o sandía
  - 1 taza de melón cantaloupe, rocío de miel o papaya
- ❑ Elija productos lácteos bajos en grasas o descremados para la salud del corazón y controlar el peso.
- ❑ Ejemplos de tamaños de porciones de leche y yogur:
  - 1 taza (8 onzas) de descremados, 1%, o leche de soja

- 2/3 a 1 taza de yogur natural descremado o yogur de fruta endulzado con aspartamo

### **PASO 5: Limite las grasas agregadas.**

- Evite agregar grasas a los alimentos, como manteca, margarina, grasa alimentaria, mayonesa, salsas de jugos de carnes, salsas cremosas, aderezo para ensaladas y crema ácida. En vez de ello, condimente los alimentos con hierbas y especias.
- Cocine usando métodos bajos en grasas, tales como hornear, hervir, asar, o a la parrilla. Evite freír las comidas.

DTC - UCSF