

# Clasifique su plato

**Una manera fácil de dar forma a su dieta y asegurarse de que incluye una variedad de alimentos saludables para clasificar su plato.**

Opciones más saludables:

Hornee, ase o cocine al vapor sus alimentos en lugar de freírlos. Si va a freír, use un spray para cocinar o aceite en lugar de mantequilla o margarina.

Esto es lo que debe hacer:

## **1/4 de carbohidratos**

Aproximadamente 1/4 de su plato se debe llenar con granos o alimentos con almidón (carbohidratos), tales como arroz, pasta, papas, maíz o guisantes.

## **1/4 de proteínas**

Otro 1/4 de su plato debe ser proteína, alimentos como carne, pescado, pollo o tofu.

## **1/2 de verduras**

Para la última mitad de su plato, se puede llenar con frutas o verduras sin almidón como el brócoli, zanahorias, pepinos, ensalada, tomates o coliflor.

**Luego sume un vaso de leche descremada o un bol pequeño de yogur descremado, ¡y ya está listo para comer!**



## La distorsión de las porciones

Una porción es la cantidad sugerida para una comida. Una porción es lo que usted se sirve.

### Pirámide de alimentación de la diabetes

(porciones por día)



### Visualiza el tamaño adecuado para una porción: 1 tamaño de porción parece...

Recortar y laminar la siguiente guía para usar siempre.

Productos de granos	Verduras y frutas	Productos lácteos y queso	Carnes y alternativas
1 taza de hojuelas de cereales = un puño	1 taza de ensalada verde = una pelota de béisbol	1 1/2 onzas de queso = 4 dados apilados o 2 rebanadas de queso	3 onzas de carne, pescado o aves de corral = un mazo de cartas
1 panqueque = un disco compacto	1 papa al horno = un puño	1/2 taza de helado = 1/2 pelota de béisbol	3 onzas de pescado a la parrilla o al horno = una chequera
1/2 taza de arroz cocido, pasta o papa = 1/2 pelota de béisbol	1 fruta mediana = una pelota de béisbol	<b>Grasas</b>	2 cucharadas de mantequilla de maní = una pelota de ping-pong
1 rebanada de pan = un cassette	1/2 taza de fruta fresca = 1/2 pelota de béisbol	1 cucharadita de margarina o sustituto = 1 dado	
1 pedazo de pan de maíz = una barra de jabón	1/4 de taza de pasas = un huevo grande		

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PRES-1622-02



[www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com)

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** or **TTY/TDD 1-855-358-5856**, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o **TTY/TDD 1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.