

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	Grasas	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

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.