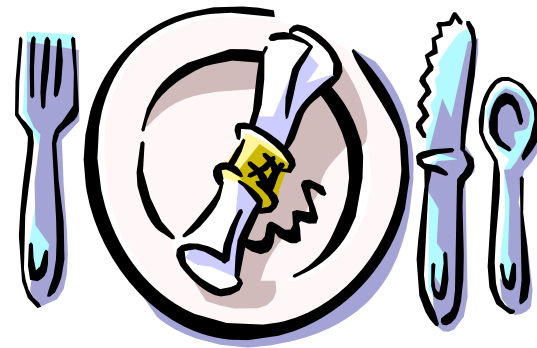


# "Comidas fáciles de preparar" con el Plato para diabéticos

- Semana 1: Lo que usted come es importante
- Semana 2: Planificación de comidas saludables
- Semana 3: Compras inteligentes
- Semana 4: En la cocina



# Diabetes



- El nivel de glucosa (azúcar) en sangre es más alto que lo normal.
- Algunas veces hay síntomas.
- Con frecuencia no hay síntomas.

# Complicaciones de la diabetes

- Daño al corazón y a los vasos sanguíneos
- Daño nervioso
- Insuficiencia renal
- Ceguera
- Enfermedad dental

# ¡Una buena noticia!

♥ Hay menos complicaciones cuando el nivel de azúcar en sangre se mantiene lo más cercano posible al nivel normal

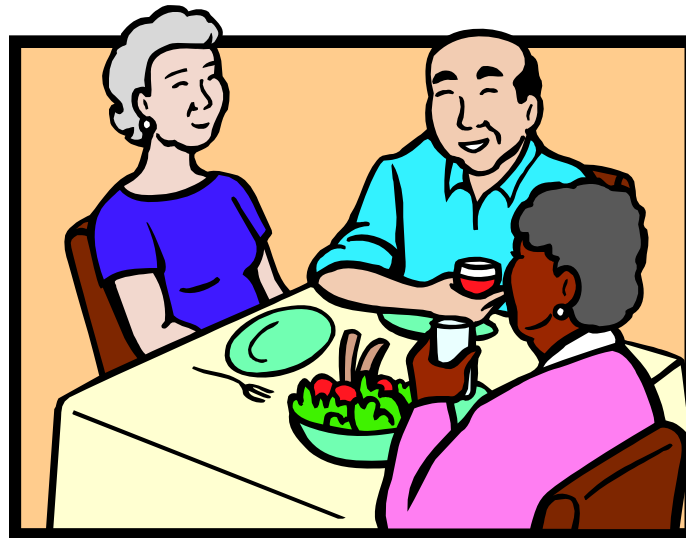
- Alimentación saludable
- Actividad física regular
- Medicación, cuando sea necesaria

Todos tenemos azúcar en la sangre.



El azúcar de la sangre nos da la energía necesaria para hacer todo lo que hacemos.

Los **carbohidratos** presentes en los alimentos y bebidas que consumimos son las sustancias que más afectan el nivel de azúcar en nuestra sangre.



Hay dos tipos de  
carbohidratos:

-AZÚCARES

-ALMIDÓN

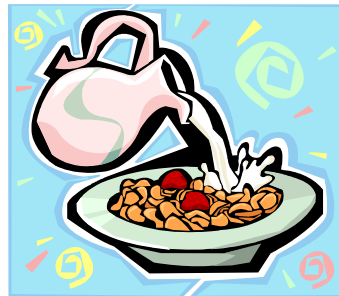
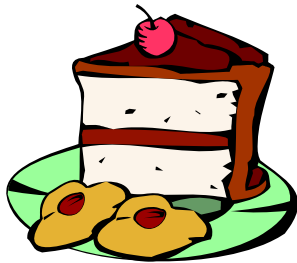
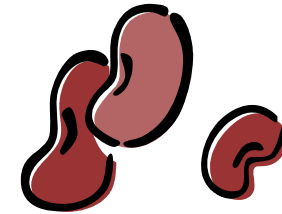
El total de carbohidratos que consumimos determina la cantidad de azúcar que nos llega a la sangre.





# Grupos de alimentos *con* carbohidratos:

- Granos, legumbres y verduras ricas en almidón
- Frutas
- Leche y yogurt
- Dulces



## Grupos de alimentos *sin* carbohidratos:

- Verduras (sin almidón)
- Carne y sustitutos de la carne
- Grasas y aceites

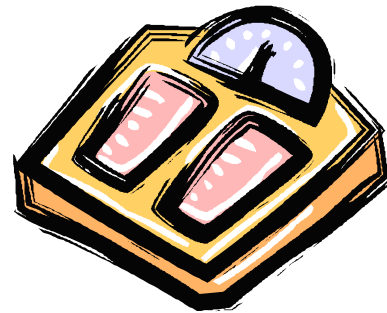


# Una nota sobre las calorías

- **Caloría** es la unidad usada para medir la energía que contienen los alimentos.
- La cantidad de calorías que necesita cada persona depende de muchos factores, tales como edad, tamaño, sexo, y nivel de actividad.
- Las calorías de más que consumimos se almacenan como grasa corporal.

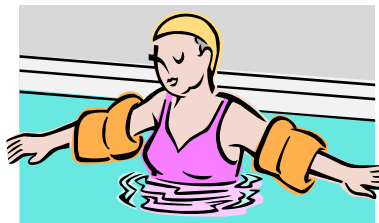
# Un peso saludable ayuda

- La pérdida moderada de peso (de 10 a 20 libras para la mayoría de las personas) mejora la forma en que funciona la insulina
- El Método del Plato puede ayudarle a concentrarse en comer menos calorías para así bajar de peso.



# La actividad física ayuda

- La actividad física regular disminuye el azúcar en sangre Y mejora la forma en que funciona la insulina.
- Para la mayoría de las personas, esto significa encontrar maneras de moverse durante por lo menos 30 minutos más casi todos los días.

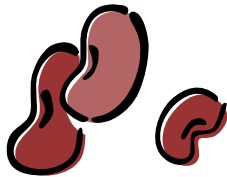


# Grupos de alimentos

- Granos, legumbres, verduras ricas en almidón
- Frutas
- Leche y yogurt
- Verduras (sin almidón)
- Carne y sustitutos de la carne
- Grasas y aceites

# Grupos de alimentos

Grupos de alimentos con  
carbohidratos



Grupos de alimentos  
sin carbohidratos

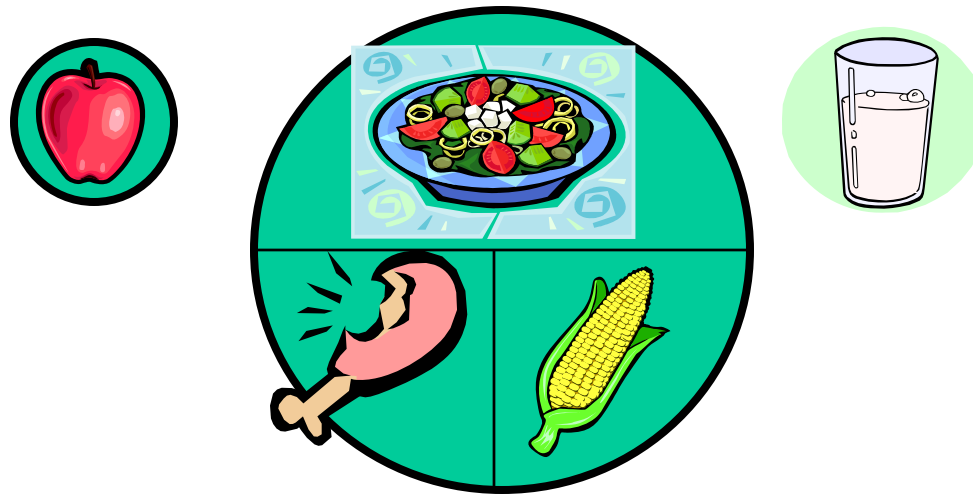


# Explicación del Método del Plato

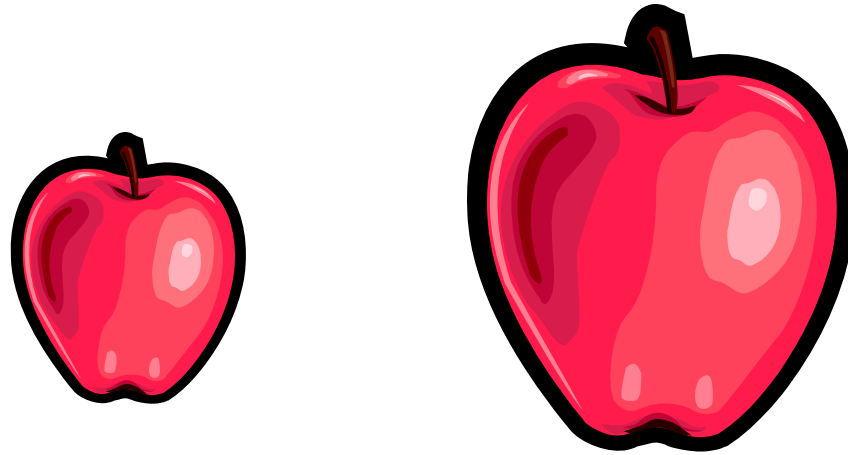




# El Método del Plato



El tamaño de las porciones es importante



¿Cuál manzana afectará más el nivel de azúcar en la sangre?

# Porciones del Método del Plato

## Granos (equivalente a una onza)

- 1 rebanada de pan
- $\frac{1}{2}$  muffin inglés o pan pita
- $\frac{1}{2}$  taza de arroz o pasta cocida
- $\frac{1}{2}$  taza de cereal cocido
- $\frac{3}{4}$  taza de cereal seco (sin azúcar)
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- 4 a 6 galletitas saladas

## Legumbres y verduras ricas en almidón (1/2 taza)

- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles, chícharos, lentejas o maíz cocido
- $\frac{1}{2}$  taza de puré de papas
- $\frac{1}{2}$  taza de camote o batatas
- 1 papa pequeña (3 oz.)

# Porciones del Método del Plato

## Frutas (1/2 taza)

- 1 fruta fresca pequeña (de 4 piezas por libra)
- $\frac{1}{2}$  taza de fruta enlatada (almíbar de jugo o liviano)
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de frutas
- $\frac{1}{4}$  taza de fruta seca

# Porciones del Método del Plato

## Leche y yogurt (1 taza)

- 8 oz. de leche (de vaca, de soja o de arroz)
- 8 oz. de yogurt natural
- 6 a 8 oz. de yogurt con edulcorante de bajas calorías

# Porciones del Método del Plato

## Verduras (1/2 taza)

- 1 taza de verduras crudas
- $\frac{1}{2}$  taza de verduras cocidas
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de verduras

# Porciones del Método del Plato

## Carne, pescado, aves

- 2 a 3 oz. de carne magra cocida de res, pescado o ave

## Sustitutos de la carne\*\*

- $\frac{1}{4}$  taza de queso cottage o atún
- $1 \frac{1}{2}$  oz. de queso
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$  taza de sustituto de huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 4 oz. de queso de soja (tofu)

\*\* equivalente a 1 oz. de carne, pescado o aves

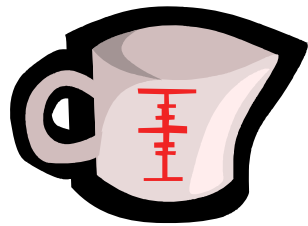
# Porciones del Método del Plato

## Grasas y aceites (1 cucharadita)

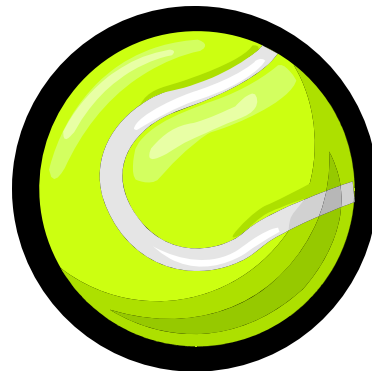
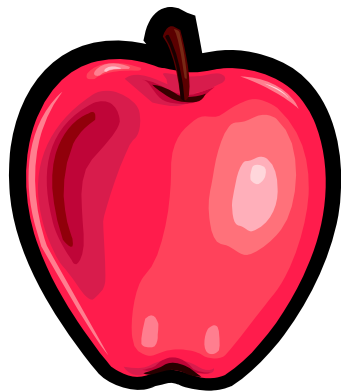
- 1 cucharadita de margarina o aceite
- 10 cacahuetes
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada con bajo contenido de grasa
- 1/8 de aguacate mediano
- 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada de queso crema
- 2 cucharadas de queso crema con bajo contenido de grasa
- 8 aceitunas pequeñas
- 1 cucharada de crema agria
- 1 lonja de tocino



# Utensilios para medir las porciones del Método del Plato



# Consejos para calcular las porciones de los alimentos



# El Método del Plato

Lo ayudará a...

- Comer cantidades similares de carbohidratos en las comidas y refrigerios
- Planificar comidas simples y sabrosas

