

# Alimentación Saludable: ¡Organice Su Plato!<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

Planear sus comidas puede ayudar a controlar las porciones y la cantidad de carbohidratos que usted consume a través del día. Esto es especialmente importante si usted padece de la diabetes o si usted es una persona en alto riesgo de padecer de la diabetes. La forma en la que usted “crea su plato” para balancear los carbohidratos para controlar la glucosa en la sangre es un poco diferente de las recomendaciones de MiPlato. ¡Empecemos!

## Usted va a necesitar...

- Un plato de 9 pulgadas (mida su plato para ensalada o la cena)
- Un tazón con capacidad para ½ taza de frutas
- Un tazón con capacidad para 1 taza de sopa o cereal

## Llene su plato con...

- ½ plato = vegetales no feculentos, como habichuelas verdes, zanahorias, ensaladas verdes, brócoli, o coliflor
- ¼ plato = granos integrales o vegetales amiláceas
- ¼ plato = carne, pescado, aves, frijoles, o huevos

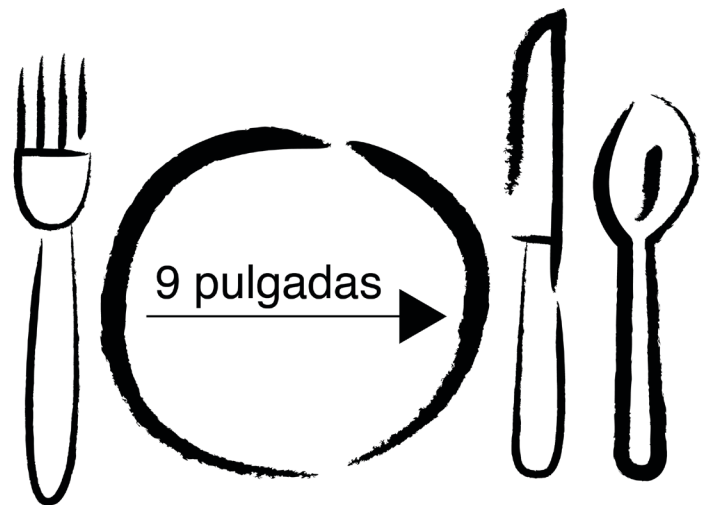
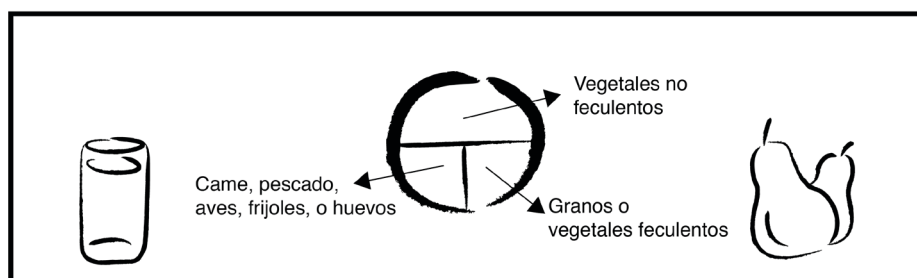


Figura 1. Usar un plato de solo 9 pulgadas de diámetro le puede ayudar en controlar sus porciones.  
Credits: UF/IFAS



1. Este documento, FCS8796-Span (the English version of this Spanish document is *Healthy Eating: Create Your Plate* (FCS8796)), es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, UF/IFAS Extensión (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: diciembre 2006. Revisado diciembre 2018. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, educadora/entrenadora; Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

## Agregue a su plato...

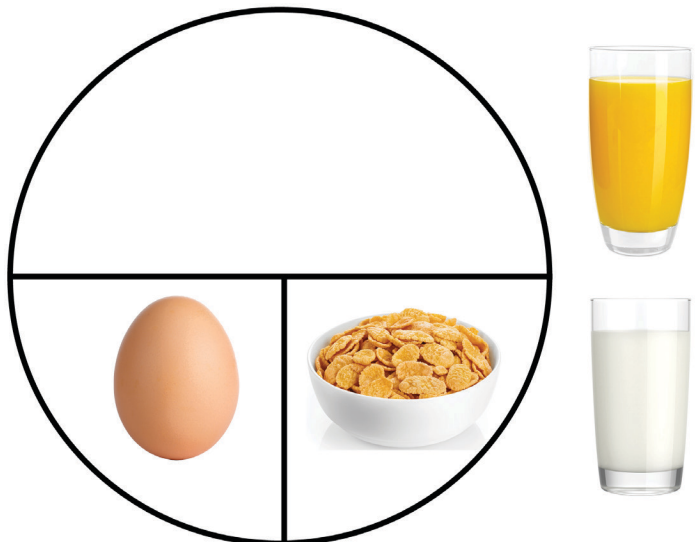
Una fruta pequeña (o ½ taza de fruta picada) y una taza de leche o yogur bajo en grasa

## Intercambiando las Porciones

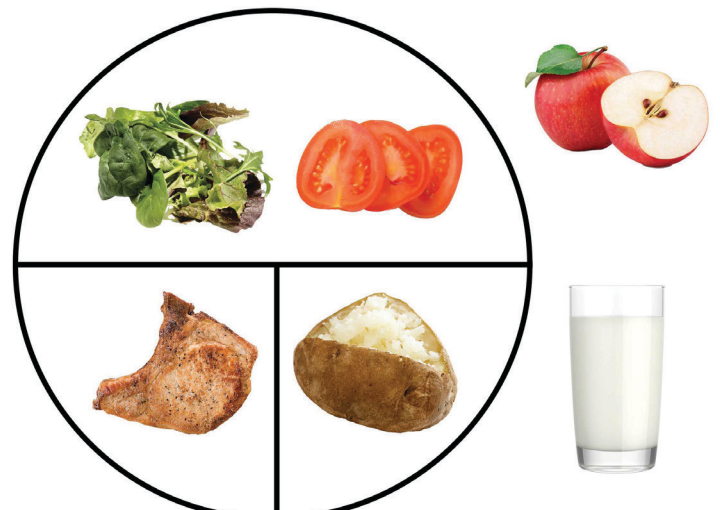
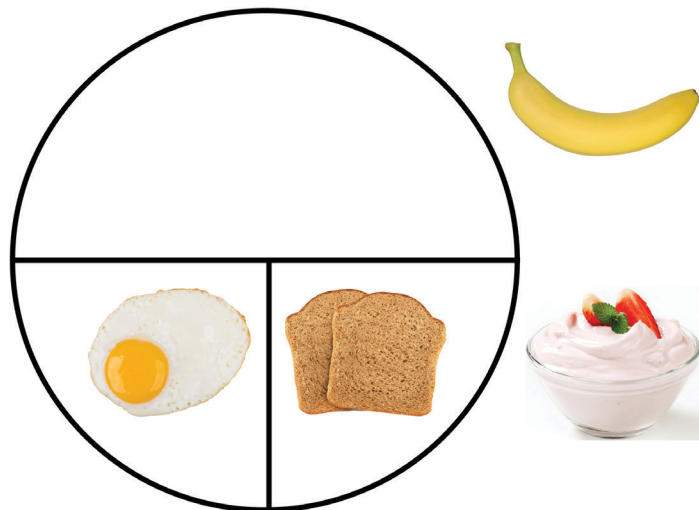
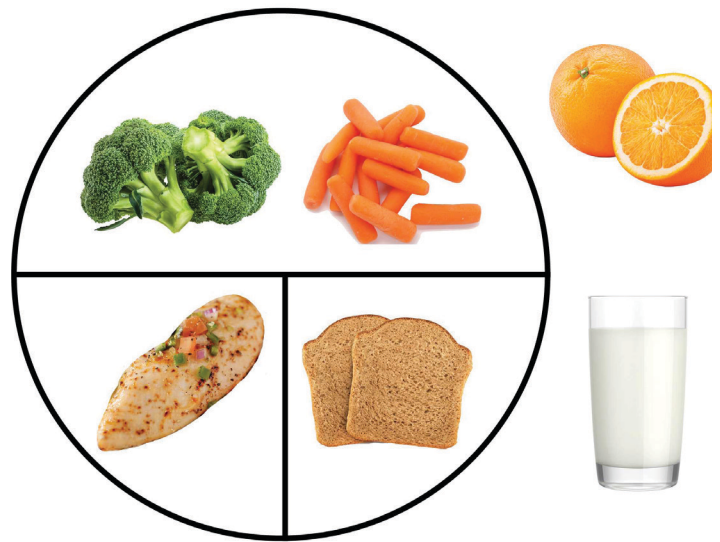
Las frutas, los granos y la leche tienen el mismo efecto en los niveles de la glucosa en la sangre, entonces usted puede ocasionalmente intercambiar unos de estos alimentos por otro. Por ejemplo, si no quiere una fruta para el desayuno, consuma otro pedazo de tostada. O intercambie su pedazo de tostada por un vaso de leche. Pero recuerde que es importante consumir alimentos de todos los grupos alimentarios para obtener todas las vitaminas y minerales que usted necesita cada día.

## ¡Aquí hay algunas sugerencias para empezar!

### Desayuno



### Almuerzo/Cena



## ¿Qué decisión hacer con las meriendas y los postres?

Si usted quiere una merienda, guarde su fruta o porción de leche para consumir entre comidas. Si usted quiere un postre pequeño, intercámbielo por su fruta. Pero no haga esto con mucha frecuencia, ya que los postres usualmente son altos en azúcar y calorías.