

¿Es el Método del plato adecuado para usted?



El Método del plato es una manera sencilla de planificar las comidas. Usted no tiene que contar nada ni leer largas listas de alimentos.

¡Todo lo que necesita es un plato de 9" y una taza o un vaso de 8 onzas!



La mayoría de nosotros hace tres comidas al día:

1) Desayuno, 2) Almuerzo y 3) Cena

(y algunas veces una o dos meriendas si está muy activo o hambriento).

El Método del plato le ayudará a:



Vea cómo puede hacer una comida usando el **Método del plato**.



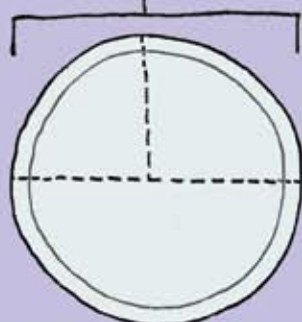
Decida qué comida va a hacer: desayuno, almuerzo o cena.

Coloque los alimentos de su elección en el lugar adecuado del plato:

- 1/2 plato para los vegetales (o 1/2 plato vacío para el desayuno)
- 1/4 de plato para carne magra o proteína
- y 1/4 de plato para almidones o granos.

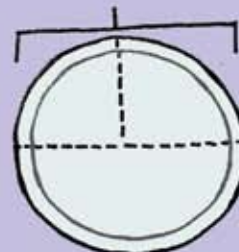


9"



Si quiere perder peso, use un plato más pequeño y divídalo de la misma manera.

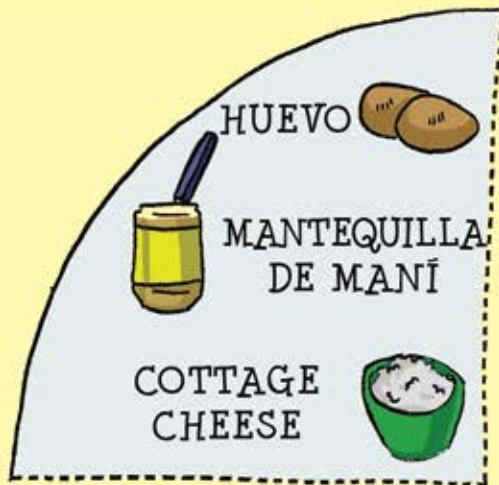
6"



Las páginas siguientes le mostrarán lo sencillo que es preparar el desayuno, el almuerzo o la cena usando el Método del plato.

El desayuno y usted...

Una cuarta parte ($1/4$) de su plato corresponde al grupo de alimentos de las CARNES o PROTEÍNAS.



Una cuarta parte ($1/4$) de su plato corresponde al grupo de alimentos de los PANES o ALMIDONES.



¡Deje vacía la otra mitad del plato!

También puede comer una FRUTA pequeña o media ($1/2$) taza de fruta.



Y una taza (8 onzas) o vaso de LECHE sin grasa o baja en grasa.

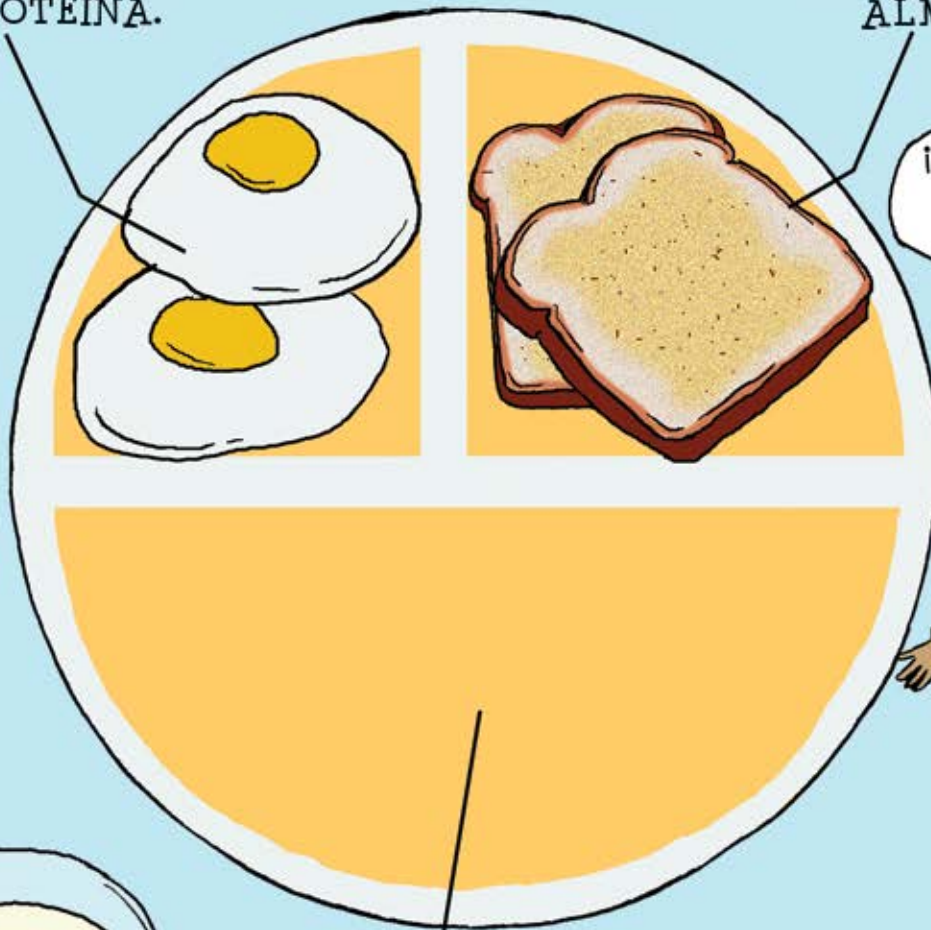


La página siguiente muestra cómo se ve un desayuno modelo.

Desayuno Modelo

Una cuarta parte (1/4)
del plato es CARNE o
PROTEÍNA.

Una cuarta parte (1/4)
del plato es PANES o
ALMIDONES.

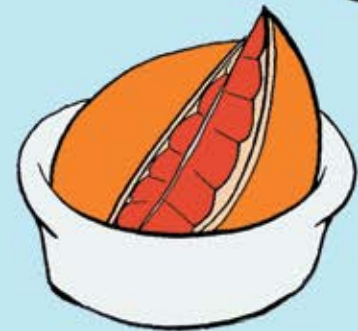


¡El pan integral
también tiene
más fibra!

La mitad (1/2) del plato
está vacía!



Una taza (8 onzas) o un vaso de
LECHE sin grasa o baja en grasa.

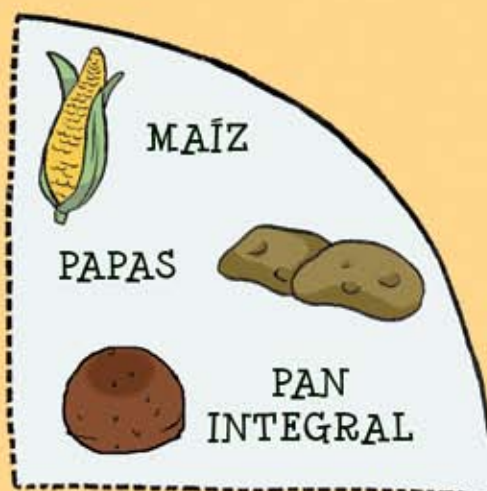
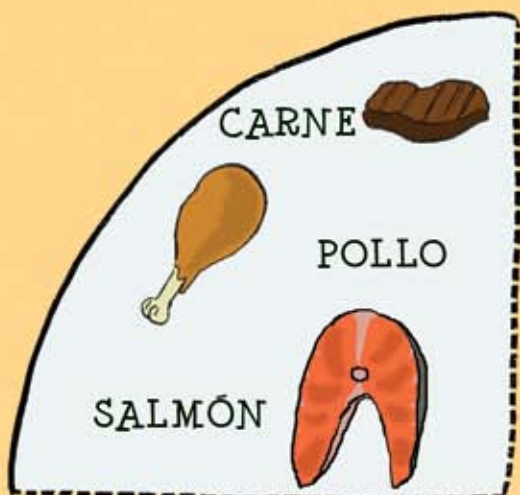


Media (1/2) taza
de FRUTA.

Almuerzo y Cena...

Una cuarta parte ($1/4$) del plato es para la CARNE o PROTEÍNA.

Una cuarta parte ($1/4$) del plato es para PANES o ALMIDONES.



La mitad ($1/2$) del plato es para los VEGETALES SIN ALMIDÓN.



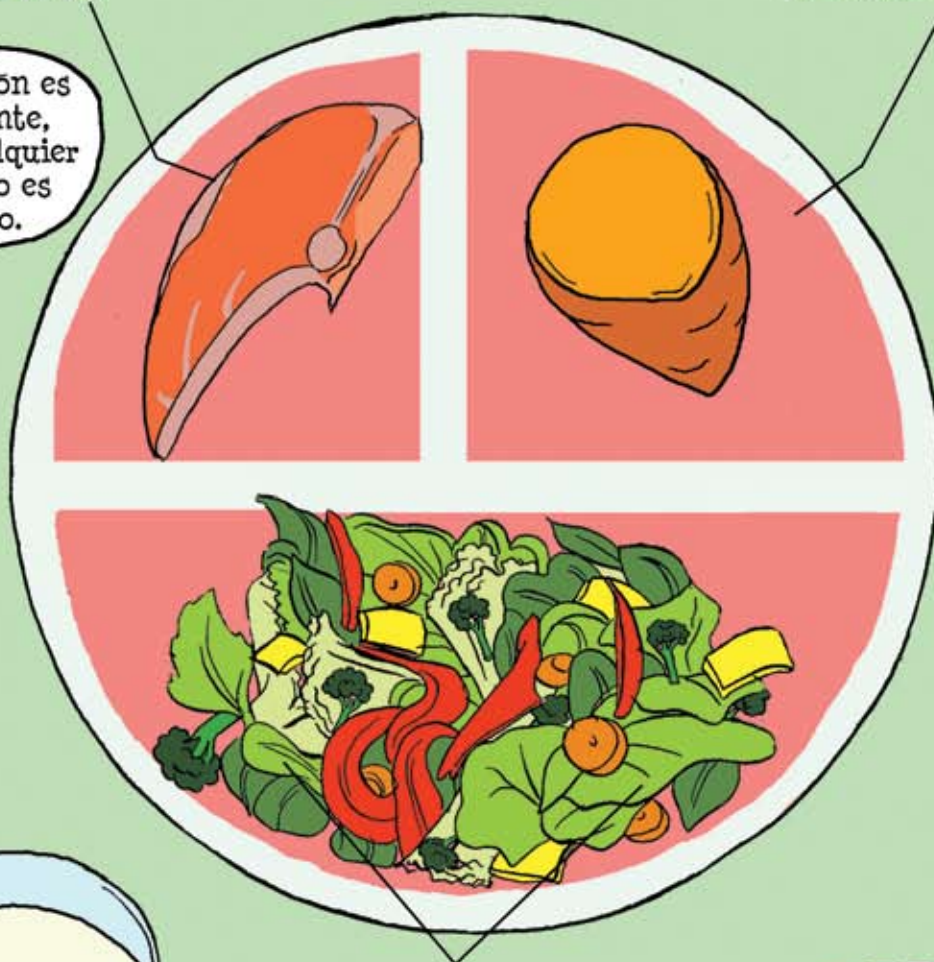
La página siguiente muestra cómo se ve un almuerzo o una cena modelo.

Almuerzo y Cena Modelos

Una cuarta parte ($1/4$) del plato es CARNE o PROTEÍNA.

Una cuarta parte ($1/4$) del plato es PANES o ALMIDONES.

El salmón es excelente, pero cualquier pescado es bueno.



La mitad ($1/2$) del plato es VEGETALES SIN ALMIDÓN.



Una taza (8 onzas) o un vaso de LECHE sin grasa o baja en grasa.



Una FRUTA pequeña.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

! Su cuerpo necesita energía (calorías) de los alimentos todo el día. Comer a lo largo del día le ayudará a obtener la energía que necesita, cuando la necesite.



11AM:
12PM: <i>ALMUERZO</i>
1PM:
2PM:
3PM: <i>MERIENDA</i>
4PM:

El Método del plato le ayudará a saber la cantidad correcta de alimento que debe comer, sin tener que:

- medir o pesar sus alimentos
- contar calorías o
- contar carbohidratos

Aquí tiene otros consejos:

- No use un plato más grande y trate de comer menos. No funcionará.
- Use un bol con capacidad para una sola taza.
- Use un plato pequeño donde quepa sólo 1/2 taza.
- Use un vaso pequeño con capacidad de 1 taza (8 onzas).

La cantidad total de calorías que come cada día depende de lo que coma y cuánto coma. El Método del plato le ayudará a controlar cuánto come.

La persona en la oficina del médico o clínica de salud que le ayuda a planificar sus comidas le mostrará también cómo elegir:

- qué comer de los distintos grupos de alimentos, y
- cuántas porciones de alimentos comer

Su Pirámide de Alimentación Sana en www.learningaboutdiabetes.org también tiene información sobre los grupos de alimentos y los tamaños de las porciones.

Llame a la oficina de su médico o a la clínica de salud para más información sobre el Método del plato y otras ideas para una alimentación sana.