

comida balanceada

Una manera saludable
de construir tus comidas.



**cambiando
la diabetes®**


novo nordisk®

comida balanceada

Una manera saludable de construir tus comidas.

A continuación encontrará los consejos de la guía de la Asociación Americana de Diabetes para armar una comida balanceada.

Divida su plato

Trace una línea imaginaria en el medio de su plato. Luego, divida una de las secciones por la mitad.

Así su plato quedará **dividido en 3 secciones**: Una grande y dos pequeñas.

1 Comience con los vegetales. Llene la porción más grande con vegetales que no contengan almidón, por ejemplo:

- Espárragos
- Lechuga
- Brócoli
- Champiñones
- Coliflor
- Espinaca
- Apio
- Zucchini



¡Beba mucho líquido!

Para completar sus comidas, incorpore una bebida baja en calorías como agua, té helado sin azúcar o café sin azúcar.



2 Luego, continúe con los almidones y los granos. En una de las secciones pequeñas, agregue algunos granos y alimentos que contengan almidón, por ejemplo:



- Legumbres
- Pasta
- Pan
- Papas
- Maíz
- Quinoa
- Habas
- Arroz
- Lentejas
- Tortillas de Maíz



3 A continuación, agregue la proteína. En la otra sección pequeña, agregue la proteína, por ejemplo:



- Pollo
- Tofu
- Huevos
- Pavo
- Pescado
- Queso bajo en calorías

Complete con fruta y lácteos.

Agregue una porción de fruta o una porción de lácteos o de ambas si su plan de alimentación lo permite.



Las grasas pueden ser necesarias

Si usted no está seguro de que las grasas sean propicias para su plan de comidas, hable con su nutricionista o con su médico. Luego, agregue grasas saludables como palta o nueces en pequeñas cantidades.

Para cocinar, utilice aceite. Para ensaladas, pruebe incorporando nueces, semillas y vinagretas.





comida balanceada

Una manera saludable
de construir tus comidas.