

# Planifique sus porciones

VEGETALES CARBOHIDRATOS SIN ALMIDÓN

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Pepino
- Hojas verdes
- Berenjena
- Champiñones
- Ejotes
- Arverjas
- Pimientos
- Rábanos
- Ensaladas verdes
- Tomates
- Calabacines



- Maíz
- Tortilla de maíz
- Frutas
- Bayas
- Granos enteros
- Calabaza
- Frijoles, lentejas y chícharos
- Leche o Yogurt

CARBOHIDRATOS

- Pollo
- Huevos y quesos
- Pescado: salmón, atún, etc.
- Carne de res magra
- Carne de cerdo baja en grasa
- Camarones

PROTEÍNA

Use un plato de 9 pulgadas para ayudarse a orientar sus porciones.

# Planifique sus porciones

Su puño es una herramienta que siempre está con usted. Póngala sobre estos contornos como referencia de la medida de una taza.

Mi puño = \_\_\_\_\_ taza

Este puño = 1 taza



## Consejo Saludable:

Elija recetas y comidas bajas en costo. Las recetas con menos ingredientes muchas veces son más baratas y rápidas de preparar. Un lugar para buscar recetas es [diabetesfoodhub.org](https://diabetesfoodhub.org).

**GRASAS:** Todas las grasas son altas en calorías, por lo tanto, utilice una pequeña porción. Es decir, menos de 1 cucharada en la mayoría de los casos.

### FRECUENTE

Aderezos de ensalada basados en aceite: vinagretas, aceite y vinagre

Aceites: Canola, oliva, girasol, maní  
Margarina libre de grasas trans

Aguacate, aceitunas, semillas,  
mantequilla de maní o de almendra

### NO TAN FRECUENTE

Aderezos de ensalada cremosos y bajos en grasa  
Ejemplo: ranch bajo en grasa

Aceites: maíz, soya, girasol, sésamo

Mayonesa

### LIMITE

Aderezos de ensalada cremosos y altos en grasa como ranch y blue cheese

Mantequilla, manteca, aceite de coco

Margarina

Crema