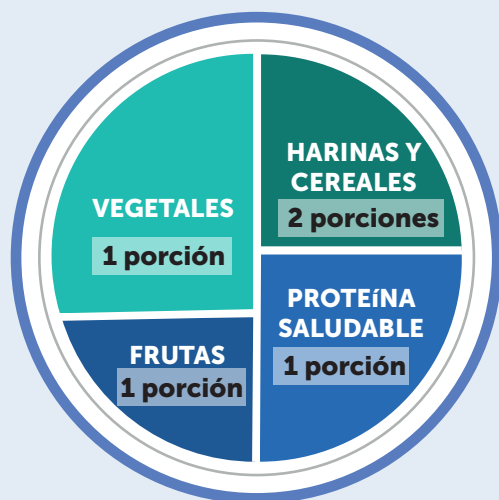


Método de plato saludable

ACEITES
SALUDABLES

AGUA



Recursos para medir porciones de alimentos



cucharas



Tazas medidoras

Esta información no sustituye la consulta nutricional.

Recomendaciones

- Establece horarios para comer.
- No omitas ningún tiempo de comida.
- Incluye los diferentes grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
- Usa aceites saludables (oliva o canola) para cocinar, en ensaladas o en la mesa. Limita la margarina y mantequilla.
- Evita el exceso de sal para saborizar la comida, mejor utiliza especias como ajo, orégano, pimienta y otros.
- Empieza tu alimentación por la verdura y finaliza con las frutas. Come despacio.
- Toma suficiente agua, de 6 a 8 vasos al día, o la cantidad recomendada por tu médico o nutricionista.



ISSS

Alimentación saludable



Autocuidado de la diabetes

¿Qué es la alimentación saludable?

Consiste en elegir alimentos que permitan mantener, recuperar y mejorar la salud en general.

Lista de intercambio de alimentos

Son listas en las que cada alimento contiene su propio tamaño según su porción recomendada, por lo que un alimento se puede reemplazar por otro dentro del mismo grupo al ser equivalente.

GRUPO DE LAS HARINAS, GRANOS Y CEREALES

- 1 pan francés pequeño (puño de la mano)
- 1 pan integral (puño de la mano)
- 1 rebanada de pan blanco
- 1/2 taza de arroz
- 4 galletas simples o integrales
- 1/2 taza de yuca
- 1/2 taza de maíz cocido tierno
- 1/2 taza de avena
- 1 tortilla pequeña
- 6 cucharadas de hojuelas de maíz sin azúcar
- 3 cucharadas de frijoles
- 1 papa pequeña
- 1/3 de plátano grande
- 1/2 taza de macarrones

Cada uno de estos alimentos equivale a 1 porción.

GRUPO DE LAS PROTEÍNAS

Carnes magras de res, cerdo, lonja de pescado, pollo sin piel (1 porción del tamaño de la palma de la mano)

- 1 huevo
- 1 salchicha de pavo mediana
- 1 rodaja de jamón de pavo
- 1 pescado fresco del tamaño de la mano
- 1/2 lata de atún en agua
- 4 a 6 camarones medianos
- 3 cucharadas de requesón
- 1 porción de queso fresco o cuajada (2 dedos)
- 1/2 taza de leche entera
- 1 taza de leche descremada
- 1/2 taza de yogurt sin azúcar

Cada uno de estos alimentos equivale a 1 porción.

GRUPO DE LAS FRUTAS

Elija una fruta de tamaño moderado

- 1 naranja pequeña
- 1 melocotón
- 1 pera
- 1 mango verde
- 1 mandarina
- 1 limón
- 1 ciruela
- 1 guayaba
- 1 granadilla
- 1 guineo pequeño
- 1 marañón pequeño
- 6 jocotes
- 6 mamones japonés
- 5 fresas
- 1/2 jícama
- 1/2 mango maduro
- 1/4 zapote
- 12 uvas

Tazas medidoras

- 1 taza de papaya
- 1 taza de sandía
- 1 taza de melón
- 1 taza de agua de coco

Consuma de 2 porciones al día sin azúcar agregada.

GRUPO DE VEGETALES

Consuma 1 taza

- Flor de izote
- Hoja de rábano
- Pacaya
- Berenjena
- Hoja de mora
- Pitos
- Coliflor
- Cebolla
- Chile verde
- Chipilín
- Ejote
- Güisquil
- Ayote
- Loroco
- Zucchini
- Hongos
- Perejil
- Espinacas
- Lechuga
- Chufles
- Culantro
- Brócoli
- Zanahoria
- Remolacha
- Rábano
- Repollo
- Pepino
- Pipián
- Apio
- Berro

Cada uno de estos alimentos equivale a 1 porción.

GRUPO DE LAS GRASAS

Calcule 1 cucharadita de los siguientes alimentos:

- Aceite vegetal (canola, oliva, girasol)
- Mayonesa
- Margarina
- Crema
- Queso crema

La punta del pulgar es aproximadamente igual a 1 cucharadita

Calcule 1/4 de taza o un puñadito de semillas tales como:

- Marañón
- Pepitoria
- Maní
- Pistacho
- Nueces

Otros alimentos

- 1/4 de aguacate
- 1/2 taza de carne de coco

