

Planifique sus porciones

VEGETALES CARBOHIDRATOS SIN ALMIDÓN



CARBOHIDRATOS



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.

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