

Guía de planificación de comidas

Dos formas de planificar comidas saludables

1. Plato de porciones



Porción de plato	Tipos de alimentos	Ejemplos
1/2 plato	Verduras sin almidón	Brócoli, coliflor, ejotes, zanahorias, espinacas, col rizada, verduras para ensalada, calabacitas, pimientos dulces, repollo, espárragos, coles de Bruselas, pepinos, apio, hongos tomates, berenjena
1/4 de plato	Proteína	Pollo, pavo, pescado, tofu, huevos, requesón sin azúcar añadida, yogur griego sin azúcar añadido
1/4 de plato	Carbohidratos (Carbs)	Frijoles, guisantes, lentejas, maíz, arroz, cereales, sémola de maíz, plátano, tortillas, quinua, pasta, papas, frutas

¡El orden en que comes tus comidas importa!

Cuando sea posible, coma primero verduras sin almidón, luego proteínas y luego carbohidratos.

Tres comidas, espaciadas uniformemente a lo largo del día, pueden ayudar con el manejo de la azúcar en la sangre y el manejo del peso (las meriendas son opcionales).

2. Contar carbohidratos

Contenido de carbohidratos en alimentos seleccionados	Contenido de proteínas en alimentos seleccionados
Pan (1 rebanada) = 15-20 g de carbohidratos Arroz o pasta cocidos (1 taza) = 45 g Leche (1 taza) = 12 g de carbohidratos Frijoles (1/2 taza) = 20 g de carbohidratos Patata (pequeña, entera) = 30 g de carbohidratos Tortilla (1 mediana) = 20 g de carbohidratos Plátano (1 mediano) = 30 g de carbohidratos Fruta pequeña (como una manzana) = 15 g Lata de refresco = 38 g de carbohidratos Jugo de naranja (1 taza) = 30 g de carbohidratos	Pollo o pavo (4 onzas) = 28 g de proteína Pescado (4 onzas) = 26 g de proteína Huevos (2 grandes) = 12 g de proteína Yogur griego (1 taza) = 20 g de proteína Requesón (1/2 taza) = 14 g de proteína Tofu (1/2 taza) = 10 g de proteína Frijoles (1 taza) = 15 g de proteína

Guía simple para alcanzar metas de comer saludable

Las necesidades nutricionales pueden variar según la persona, ¡pero estos objetivos generales son un excelente guía para empezar!

Elija alimentos ricos en fibra, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y te mantienen lleno para más tiempo

Nutriente/Grupo	Recomendación	Notas
Proteína	30-40 gramos por comida 7 gramos o más por merienda	Enfócate en proteína magras o de fuentes vegetales.
Carbohidratos	45 gramos o menos por comida 15 gramos o menos por merienda	Concéntrate en carbohidratos hechos con granos mínimamente procesados y limite aquellos con azúcar añadidos.
Fibra	25-35 gramos por día (al aumentar el consumo de fibra, hágalo lentamente y beba mucha agua).	Obtenga fibra de verduras sin almidón, granos integrales, frijoles, lentejas, frutas, nueces, semillas.
Sodio	Menos de 2300 mg por día	Limite los alimentos procesados y los alimentos de restaurantes.
Verduras sin almidón	Incluye en cada comida siempre cuando sea posible	Llene la mitad de su plato con una variedad de verduras de diferentes colores.
Grasas	Los tipos de grasa importan más que la cantidad de grasa.	Elija grasas de origen de vegetal en lugar de grasas de origen de animal.