

# Método del plato

## alimentación para personas con diabetes

El método permite un control de la ingesta de carbohidratos, vegetales y proteínas, sin necesidad de contar ni pesar, **¡solo se necesita un plato!**

### 1. Mitad del plato vegetales sin almidón:

Los vegetales son ricos en vitaminas, minerales y fibra, lo cual es de beneficio para la salud

#### Ejemplos:

- brócoli, zanahoria, pepino, zucchini, champiñones, chile pimiento, tomates, espárragos, remolacha
- ensaladas verdes como: espinaca, lechuga, arúgula

**Nota:** Prepararlos idealmente al vapor, horneados, salteados, asados y crudos, desinfectar antes de comerlos.

### 2. Un cuarto del plato con proteína baja en grasa:

Las proteínas de origen animal contienen grasas saturadas, lo cual puede incrementar el riesgo de problemas cardiovasculares. Por lo tanto, es recomendable elegir proteínas bajas en grasa.

#### Ejemplos:

- pollo, pavo, huevos
- peces (atún, tilapia, salmón)
- carne de res, (lomo, solomillo), carne de cerdo (chuleta de lomo, solomillo)

### 4. Tomar agua o una bebida baja en calorías

El agua es la mejor opción ya que no contiene calorías, otras bebidas recomendadas son:

- Té sin azúcar
- Café sin azúcar
- Agua mineral sin azúcar
- Bebidas de dieta



La alimentación y la actividad física son beneficiosas para la diabetes.



### 3. Un cuarto del plato con carbohidratos:

Las comidas altas en carbohidratos son las que debemos poner más atención.\*

#### Ejemplos:

- granos (idealmente integrales): arroz integral, avena, pan integral, pasta, tortillas
- vegetales con almidón: papa, camote, elote, güicoy, perulero
- frijoles y legumbres: frijoles, garbanzos
- frutas: papaya, piña, melón
- leche, yogurt, leche de soya

Ver en el reverso los índices glicémicos para una mejor selección.



**Diabelife**®  
Antioxidantes, Minerales y Vitaminas

Calidad de vida para la persona con diabetes

# Índice Glicémico

## alimentación para personas con diabetes

Adicional al método del plato, el índice glicémico nos ayudará a identificar alimentos sanos para el paciente con diabetes.

**¿Qué es el índice glicémico (IG)?** Es un valor que nos indica el impacto de los alimentos sobre el nivel de azúcar en la sangre.

### Clasificación de índice glicémico

Bajo	Medio	Alto	Muy Alto
≤ 35	36 - 59	60 - 79	> 80 - (no recomendado para pacientes con diabetes).

#### Alto índice glicémico

Cerveza 110	Pan Bagel 70	Plátano 70	Panela 65	Melón 60
Papas al Horno 95	Chocolate 70	Ravioli 70	Pizza 60	Sushi 55
Pan Blanco 90	Croissant 70	Cereales refinados 70	Bananos 60	Yuca 55
Cornflakes 85	Galleta 70	Agua gaseosa 70	Helado cremoso 60	Kétchup 55
Pure de papa 80	Risotto 70	Tacos 70	Miel 60	Melocotones (lata, con azúcar) 55
Lasaña 75	Papas fritas 70	Mermelada (con azúcar) 70	Spaghetti blanco 60	Nutella 55
			Pan de leche 60	Papaya 55

#### Mediano índice glicémico

Arroz integral 50	Pasta de Trigo 50	Coco 45	Salsa de tomate 45	Mantequilla Maní 40
Galleta (sin azúcar) 50	Jugo de Manzana 50	Pan tostado harina integral 45	Avena 40	Pan 100 % int. 40
Kiwi 50	Cereales integrales 45	Piña 45	Higos secos 40	Leche de coco 40
Mango 50	Bananos verdes 45	Uvas 45	Frijol 40	Helados de fru. 40

#### Bajo índice glicémico

Apio (Crudo) 35	Ajo 30	Tomates 30	Aceitunas 15	Chile pimiento 15
Compota de Manz. 35	Garbanzos 30	Zanahorias 30	Cebolla 15	Espinacas 15
Manzana 35	Maracuyá 30	Mandarinas 30	Espárragos 15	Champiñón 15
Yogurt 35	Leche de almendra 30	Fresas 25	Coliflor 15	Lechugas 15
Naranjas 35	Leche de soya 30	Moras 25	Maní 15	Repollo 15
Salsa de tomate 35	Mermelada (sin azu.) 30	Berenjena 20	Pepino 15	Acelgas 15
Tomates secos 35	Peras 30	Chocolate negro 20	Zucchini 15	Aguacate 10
Ciruelas 35	Remolacha cruda 30	Alcachofa 20	Brócoli 15	Orégano, canela, Vainilla 5



Síguenos en **Facebook**  
para más información

#### Observaciones:



**Diabelife**®