

Mi planificador alimentario

Consulte las pautas de planificación de comidas al dorso.



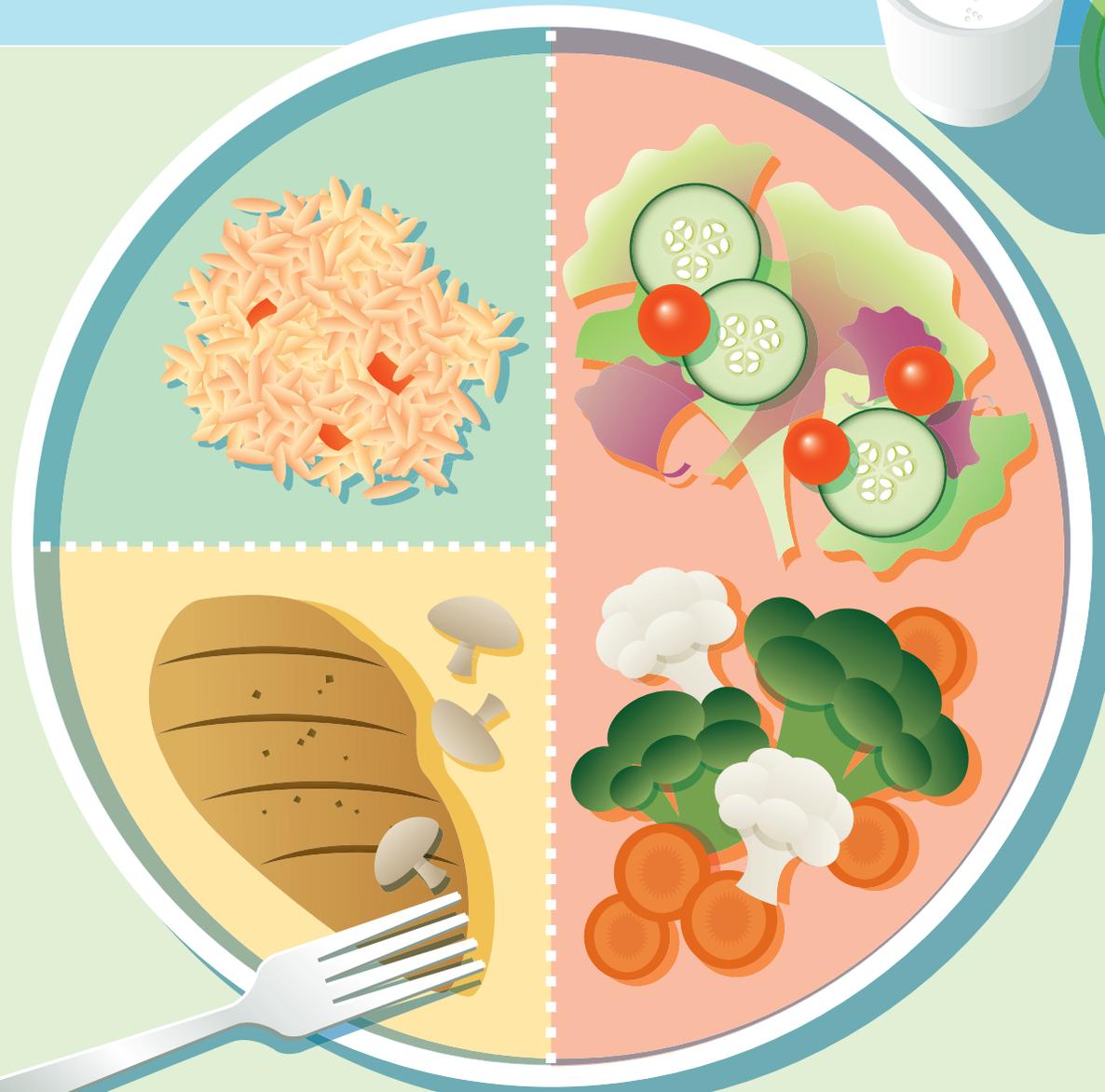
Métodos de uso de mi planificador de platos

- Llene 1/2 plato con verduras tales como brócoli, zanahorias, coliflor y ensalada.
- Llene 1/4 del plato con carne magra de res, pollo o pescado; es decir, aproximadamente 3 onzas.
- Llene 1/4 del plato con un alimento con almidón de su elección, como 1/2 taza de puré de papas.
- Agregue 1 porción de fruta.
- Elija 1 porción de leche.
- Agregue margarina o aceite para la preparación o adición como opción en la mesa.

Agregue otras porciones según sea necesario para completar el plan de comida.

Para el desayuno, use solamente la mitad del plato.

Para el almuerzo o la cena, use todo el plato.



Plato de 9 pulgadas



Pautas para planificar las comidas

Carbohidratos

Elija 3 porciones cualesquiera en cada comida.*

Puede elegir panes y almidones, frutas, algunas verduras y leche. Si su plan de comida es diferente, adapte la cantidad de porciones. Ejemplos de una porción de carbohidratos:

Panes y almidones

- 1 rodaja de pan, panecillo o tortilla de 6 pulgadas
- 1/3 de taza de arroz, plátano, mandioca o pasta
- 1/2 taza de papas o cereales cocidos
- 3/4 de taza de cereales secos
- 1/2 taza de maíz, guisantes, frijoles negros o rojos cocidos, o lentejas

Frutas

- 1 fruta pequeña, como una pera o manzana
- 1 taza de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/2 taza de jugo de fruta

Leche

- 1 taza de leche descremada o con bajo contenido graso
- 1 taza de yogurt con bajo contenido graso, sin azúcar

*Nota: Si tiene un plan de comidas personalizado, la cantidad de porciones que elija puede variar.

Carnes y proteínas

Elija de 1 a 3 porciones por comida.*

Ejemplos de una porción:

- 1 onza de carne magra de res, ave o pescado
- 1 huevo
- 1 onza de queso
- 1/4 taza de requesón con bajo contenido graso

Grasas

Elija 1 ó 2 porciones por comida.*

Ejemplos de una porción:

- 1 cucharadita de margarina, aceite o mayonesa
- 1 cucharada de condimento para ensalada o queso crema

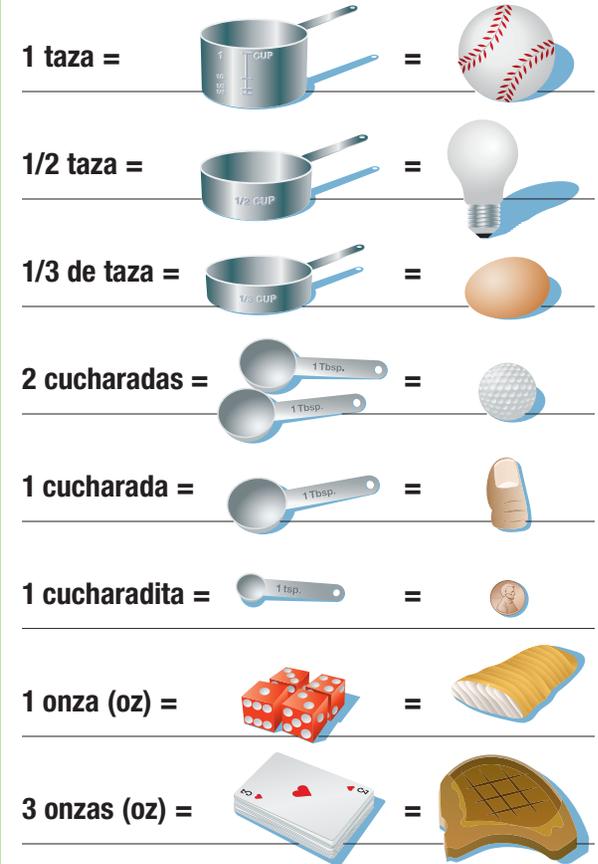
Alimentos sin restricciones

Alimentos con menos de 20 calorías por porción.

Consuma la cantidad que desee de:*

- La mayoría de las verduras
- Refresco sin azúcar
- Café negro o té solo

Orientación gráfica sobre el tamaño de las porciones



Como hacer pedidos a Prescription Solutions

Cientes de Medicare Parte B y Medicare Advantage:

Llaman al **1-877-231-5199** y mencionen el código de referencia **ED06500**

para pedir suministros.

Sitio web: www.PrescriptionSolutions.com/diabetes

La información de este recurso educativo no reemplaza el asesoramiento, el diagnóstico ni el tratamiento médico. Siempre solicite la ayuda de un médico o proveedor de atención médica calificado para que le respondan a las preguntas que pueda tener sobre una afección médica.

Prescription Solutions está afiliada a UnitedHealthcare Insurance Company.

H08-00114 ESPP8.5X11 2/09



Prescription Solutions

A UnitedHealth Group Company

PROFESIONALES DE ATENCIÓN DE LA SALUD: ingresen su información aquí.