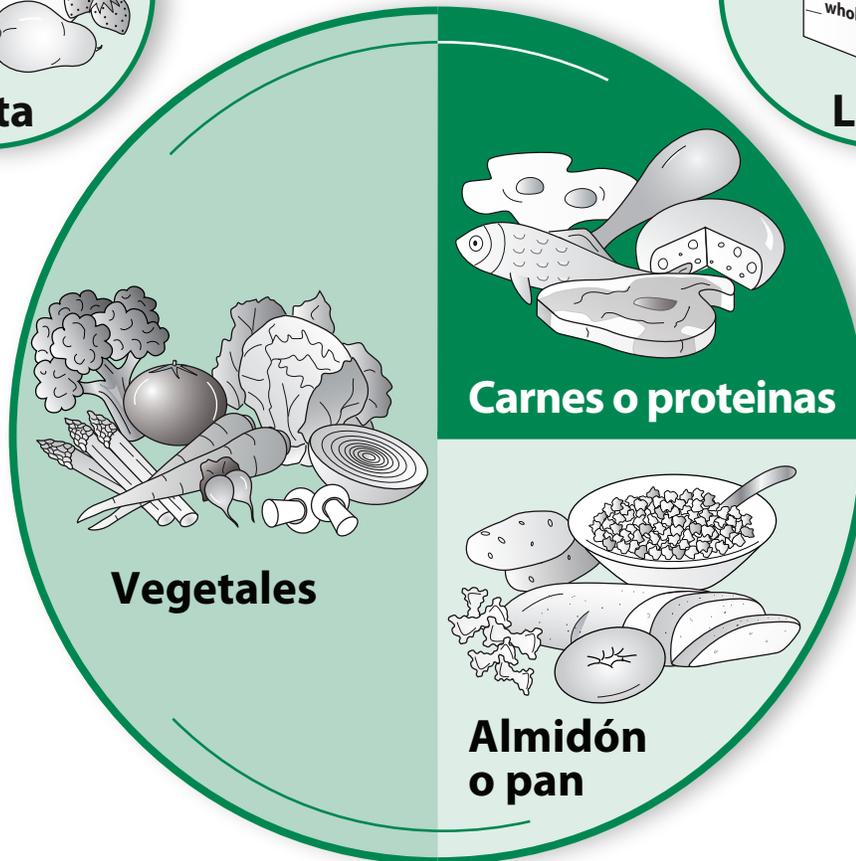
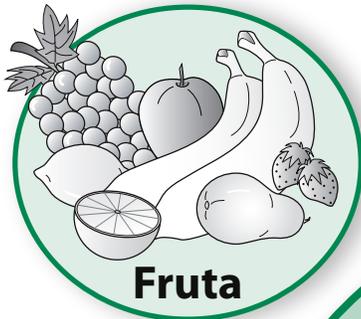


PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS CON EL MÉTODO DE PLATOS: ALMUERZO/CENA

El método de platos es un método de planificación de comidas que proporciona una distribución uniforme de los carbohidratos, un consumo más bajo de grasa y una mayor cantidad de frutas y vegetales.

Planifique sus comidas al dividir sus platos de la manera siguiente:



El grupo de alimentos tales como almidón y pan, frutas y leche elevan el nivel de azúcar en la sangre.

Los vegetales con pocos carbohidratos elevan muy poco el nivel de azúcar en la sangre.

Las carnes o proteínas elevan muy poco el nivel de azúcar en la sangre.

1. Myplate <http://teamnutrition.usda.gov/myplate.html>

2. Other Plate Method Resources: Idaho Plate Method: <http://www.platemethod.com>

3. Prescription Solutions: https://www.prescriptionsolutions.com/vgnlive/HCP/Assets/PDF/PlatePlannerEnglish_LetterSize_UPDATED.pdf