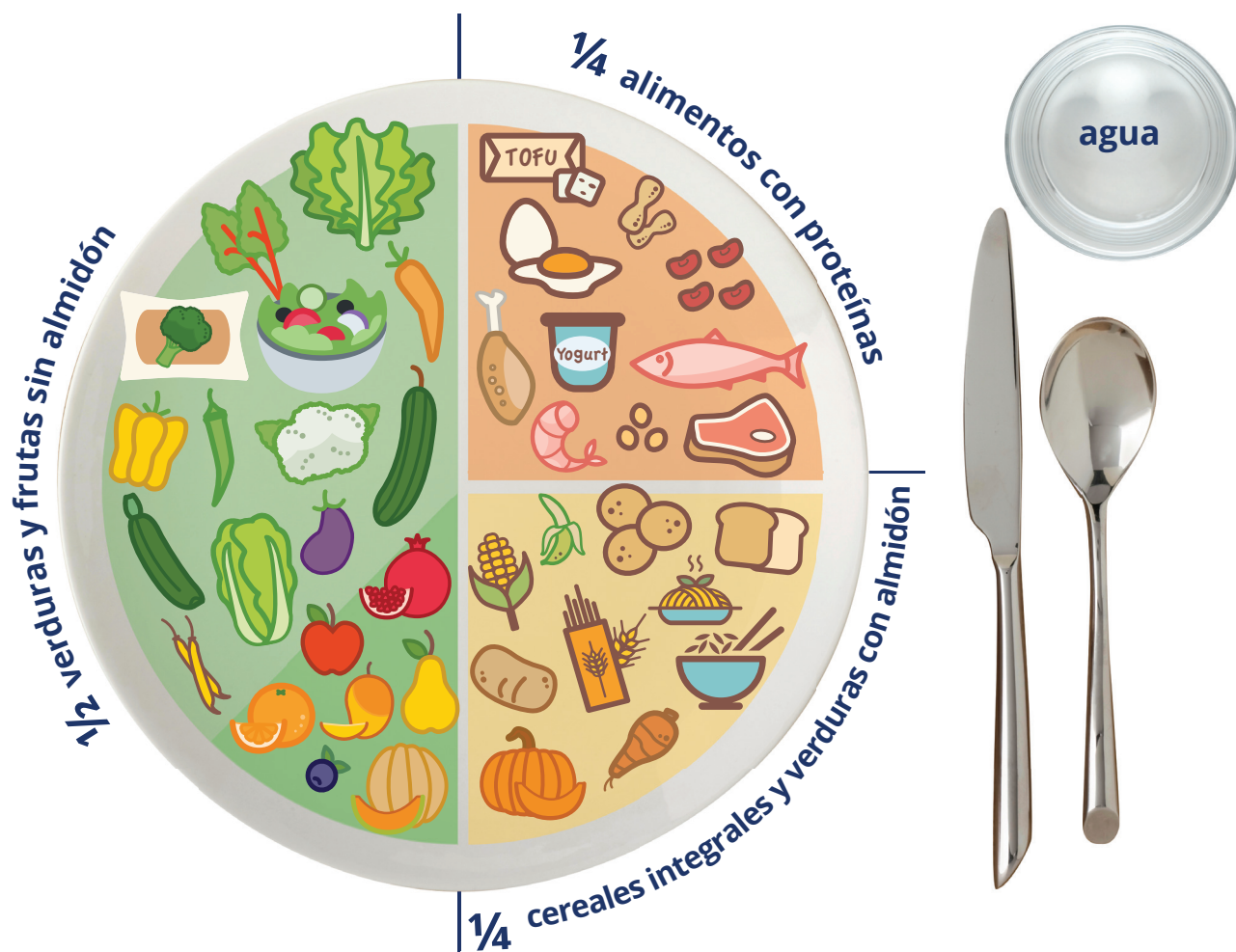


El plato de comida balanceada



¡Use su plato para preparar una comida nutritiva!

Llene la ½ de su plato con frutas y verduras sin almidón. Incluya una variedad de vegetales, como verduras de hojas verdes oscuras, brócoli, pepino, zanahoria, calabacín, coliflor o pimiento morrón. Incluya una pequeña porción de fruta, como 1 taza de bayas o una manzana pequeña, con su comida o como bocadillo.

Llene ¼ de su plato con alimentos con proteínas, como frijoles, guisantes, lentejas, productos de soya como tofu o tempeh, huevos, pollo, pavo, cortes delgados de carne de res o cerdo, nueces y semillas, pescado y mariscos, y productos lácteos bajos en grasa. Elija proteínas vegetales con más frecuencia.

Llene ¼ de su plato con cereales integrales y vegetales con almidón, como pasta, avena, arroz integral, quinoa, cebada, bulgur, papa, camote o maíz.

Es natural tener preguntas sobre qué alimentos comer. Un dietista registrado puede ayudarlo a aprender sobre la comida y cómo incluir sus comidas favoritas de manera saludable.

Visite **www.diabetes.ca**
para obtener más consejos y recetas de alimentación saludable.

**DIABETES
CANADA**