

Comer una Comida Balanceada

Comer una comida balanceada es la mejor manera de equilibrar el azúcar en la sangre y ponerlo en el camino hacia una vida más saludable.

Enfóquese en un plato balanceado. La meta es llenar la mitad de su plato con verduras sin almidón, y el otro lado de su plato con proteínas magras y carbohidratos.

Alimentos Densos en Nutrientes



Cada comida está compuesta de 2 categorías:

Los nutrientes: la cantidad de vitaminas, minerales, y antioxidantes y beneficios para construir su sistema inmunológico.

Las calorías: la cantidad de energía que el cuerpo recibe al comer alimentos.

Cuando una comida tiene más nutrientes que calorías, se llama “alimentos densos en nutrientes”. Enfóquese en añadir comidas con nutrientes densos en todas las categorías de su plato.

Empiece con las comidas que usted ama! Haga pequeños pasos ajustando los ingredientes y el tamaño de las porciones. Con el balance adecuado, las comidas correctas y los nutrientes, usted puede bajar su nivel de azúcar en la sangre y seguir en su camino hacia una vida saludable.



Verduras

Broccoli, pimiento morrón, jitomates, espárragos, y verduras de hoja verde

Carbohidratos

Pan, tortillas, frijoles, lentejas, papas, y frutas

Proteínas

Carne magra, pescado, mariscos, tofu, frijoles y lentejas*

*Algunas proteínas como los frijoles y las lentejas también son tipos de carbohidratos.