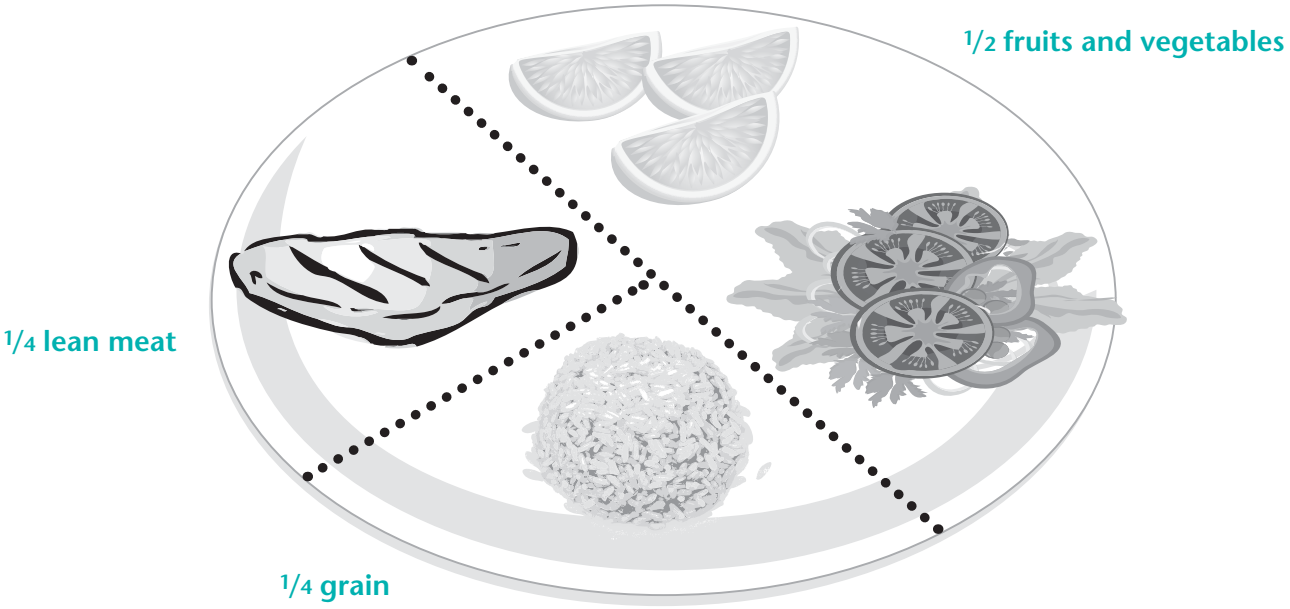
Usted es el corazón de la familia...cuide su corazón.

You are the heart of your family...take care of it.

What and how much should I eat?

A simple way for planning meals is to fill your plate like this:



This information is to help guide your food choices. Talk with your health care team about a meal plan that is right for you.

- Eat small portions and do not skip meals. Using a smaller plate may help you eat less.
- Eat more vegetables and fruit. Limit second portions to vegetables and fruit.
- Choose dried beans and peas and whole grain breads, rice, tortillas, and pasta.
- Reduce the amount of fat by eating fewer fried foods. Cook with less fat, especially *trans* and saturated fat.
- Drink water. Stay away from drinks that are high in sugar such as fruit juices, fruit-flavored drinks, regular sodas, and sweet tea.
- Use less salt in cooking and at the table. Take the salt shaker off the table.
- Learn how to read food labels.
- Make healthy food choices for snacks. Try vegetables and salsa, fresh fruit, low fat yogurt, a small handful of nuts, or a small tortilla with low-fat cheese or turkey.

National Institutes of Health

Si tiene Diabetes cuide su Corazón. Controle su Azúcar, Presión y Colesterol

Revised July 2013

NDEP National Diabetes Education Program

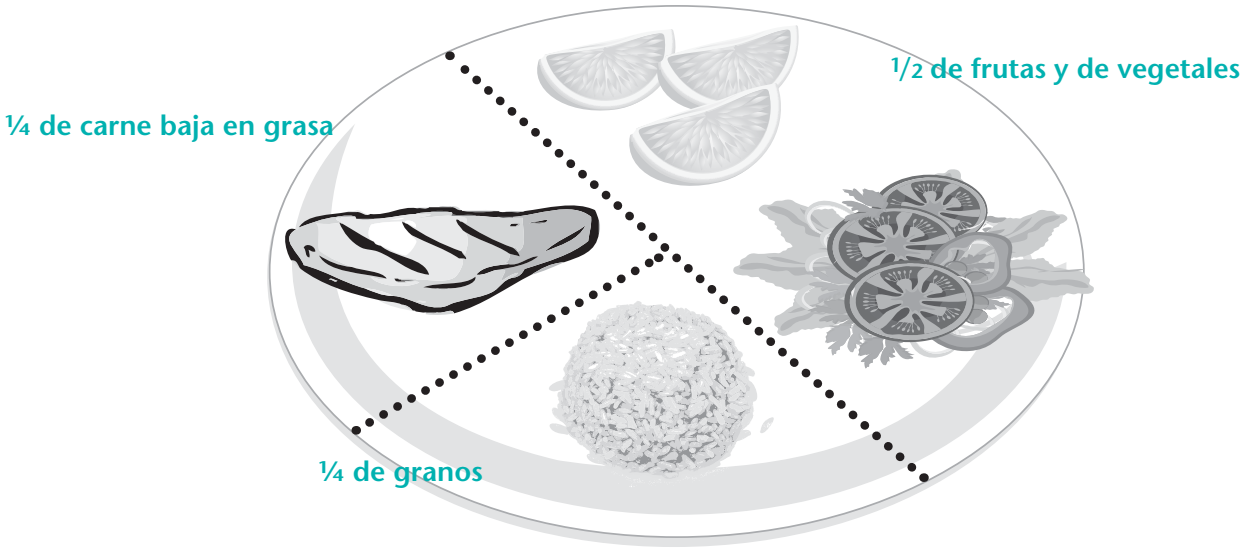
A program of the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention

Usted es el corazón de la familia...cuide su corazón.

You are the heart of your family...take care of it.

¿Qué y cuánto debo comer?

Una manera sencilla de planear las comidas es llenando su plato de la siguiente manera:



Esta información es para ayudarle a elegir alimentos saludables. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué plan de comidas es el que más le conviene a usted.

- Coma porciones pequeñas y no se salte ninguna comida. Un plato pequeño le puede ayudar a comer menos.
- Coma más vegetales y frutas. Si se vuelve a servir, sírvase sólo vegetales y frutas.
- Elija las alverjas y los frijoles no enlatados y escoja panes, arroz, tortillas y pastas hechos con granos enteros.
- Reduzca la cantidad de grasa consumiendo menos alimentos fritos. Cocine con menos grasas, especialmente las grasas trans y saturadas.
- Tome agua. Manténgase alejado de bebidas con un alto contenido de azúcar como los jugos de fruta, las bebidas con sabor a fruta, las sodas o gaseosas regulares y el té dulce.
- Use menos sal al cocinar y evite usarla cuando ya esté sentado en la mesa. Quite el salero de la mesa.
- Aprenda a leer la etiqueta de los alimentos.
- Elija alimentos saludables para la merienda (bocadillos). Coma vegetales con salsa ("pico de gallo"), fruta fresca, yogur bajo en grasa, un pequeño puñado de nueces o una pequeña tortilla de maíz o de harina integral con pavo o queso bajo en grasa.

Revisado julio 2013

NDEP National Diabetes Education Program

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades