



DENVER HEALTH

Plate Method for meal planning

To help you eat a variety of healthy foods and control portion sizes.


DAIRY

1 cup (8 oz.) lowfat milk
(1 % or skim)
1 cup light yogurt

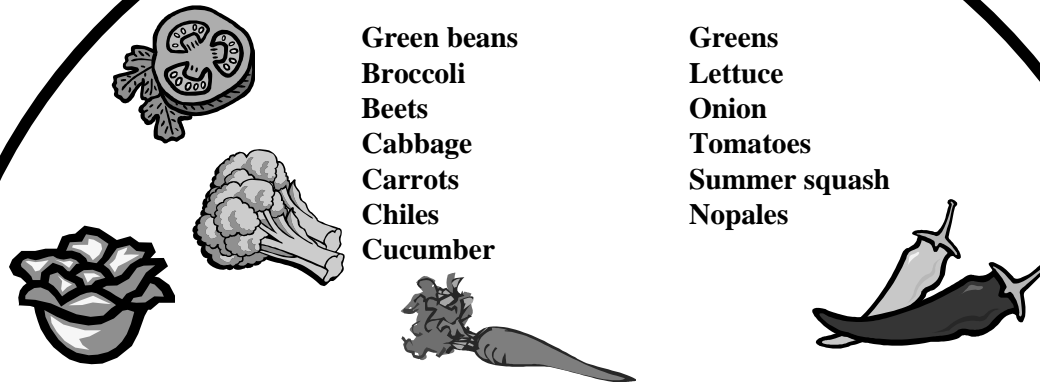


FRUIT

Fresh Fruit

- 1 small piece 
- 1/2 grapefruit
- 1 cup berries or melon
- 1/2 cup canned fruit
- 1/2 cup fruit juice
- 1/4 cup dried fruit

VEGETABLES



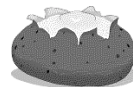
Green beans
Broccoli
Beets
Cabbage
Carrots
Chiles
Cucumber

Greens
Lettuce
Onion
Tomatoes
Summer squash
Nopales

STARCH

BREAD / GRAIN

sliced bread cereal
bagel 1/2 rice
dinner roll pasta
tortilla noodles
crackers popcorn



STARCHY VEGGIES

potato
beans
corn
peas
lentils

PROTEIN

MEAT

beef
chicken
turkey
pork
fish
lamb
veal



OTHER PROTEIN

eggs
cheese
cottage cheese
peanut butter
tofu

Servings Each Meal

- 1/4 plate starch
- 1/4 plate meat/protein (may skip at breakfast)
- 1 small piece fruit
- 1 cup milk or yogurt
- 1/2 plate vegetables (may skip at breakfast)

For Diabetics

Carbohydrates (fruit, starch, dairy and sweets) have the most effect on your blood sugar.

Most diabetics eat 3-4 servings of carbohydrates at each meal.

One serving of each of these carbohydrates will raise your blood sugar about the same:



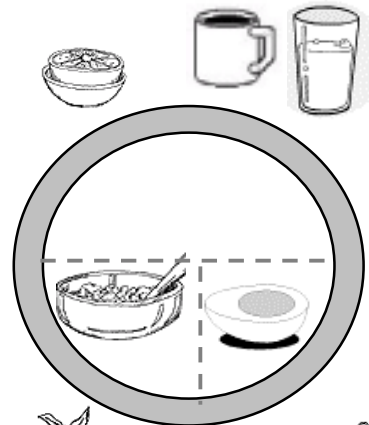
Fruit = Starch = Dairy



DENVER HEALTH

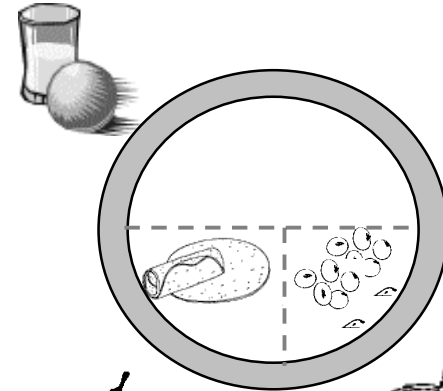
PLATE METHOD MEAL IDEAS

Here are a few examples of how the Plate Method can work for you. These are only some of the many combinations you can eat. We encourage you to be creative! If you have diabetes and are interested in learning more about this and other meal planning methods, talk to your care provider.

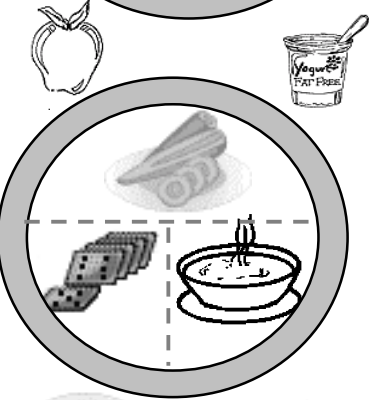


BREAKFAST

- 1 hard cooked egg
- 1/2 cup oatmeal
- 1/2 grapefruit
- 1 cup skim milk
- 1 cup coffee

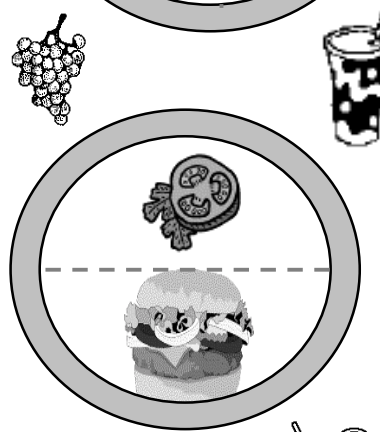


- 2 tortillas
- 1/2 cup beans
- 1/4 cup salsa
- 1/2 cup orange juice

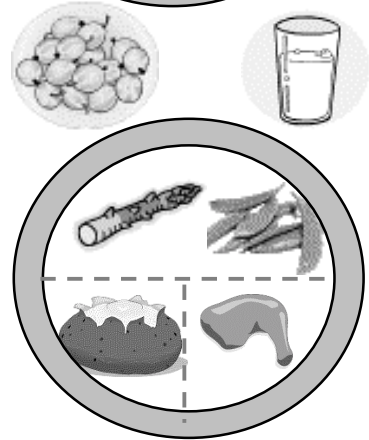


LUNCH

- 1 bowl beef stew
- Crackers
- Raw carrots, cucumber, and celery sticks with low-fat dip
- Fresh apple
- 1 cup lite yogurt
- Water

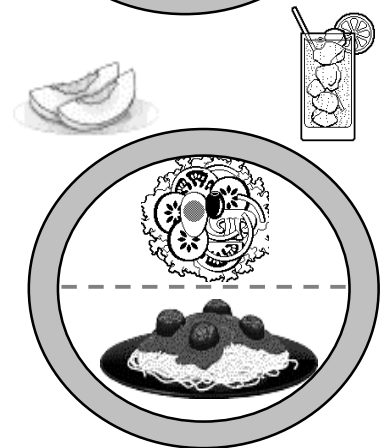


- 1 hamburger bun
- 1 small hamburger
- Lettuce, tomato, onions, mushrooms, jalapenos, lite mayo, mustard
- 1 cup grapes (about 15)
- Diet soft drink



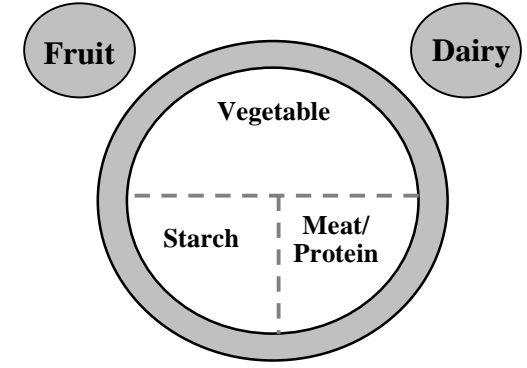
DINNER

- 1 chicken breast
- 1 medium baked potato
- Snow peas and asparagus
- 1 cup strawberries
- 1 cup skim milk

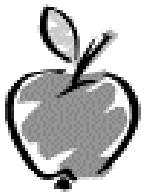


- 1 cup pasta, tomato sauce, 3 meatballs
- Tossed salad
- 1 slice cantaloupe
- Iced tea (unsweetened)

WHAT WILL YOU HAVE?



Practice using the Plate Method.
Fill in the plate below with your plan for one of your meals.



DENVER HEALTH

Método del Plato para planear las comidas

Para ayudarle a consumir una variedad de alimentos sanos y controlar las porciones.


LACTEOS

1 taza de leche baja en grasa
(1% o descremada)
1 taza de yogur ligero



FRUTA

Fruta Fresca

1 pedazo pequeño 
1/2 toronja
1 taza de fresas/moras o melón
1/2 taza de fruta enlatada
1/2 taza de jugo de fruta
1/4 taza de fruta seca

VEGETALES



Ejotes
Brócoli
Betabel
Repollo
Zanahorias
Chiles
Pepino

Verduras
Lechuga
Cebolla
Tomates
Calabaza Veraniega
Nopales

CARBOHIDRATOS

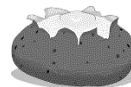
PAN / GRANO

rebanada de pan
1/2 bagel
bolillo
tortilla
galletas de sal



VEGETALES CON CARBOS

papas
frijoles
maíz
chicharos
lentejas
cereal
arroz
pastas
fideos
palomitas de maíz



PROTEÍNA

CARNE

carne
pollo
pavo
puerco
pescado
cordero
ternera



OTRA PROTEÍNA

huevos
queso
requesón
mantequilla de maní/cacahuete
tofu

Porción para Cada Comida

1/4 plato de carbos
1/4 plato de carne/proteína
(puede saltarse en el desayuno)
1 pedacito de fruta
1 taza de leche o yogur
1/2 plato de vegetales
(puede saltarse en el desayuno)

Para Diabéticos

Carbohidratos (frutas, almidones, lácteos y postres/ dulces) tienen el mayor efecto en su azúcar sanguíneo.

La mayoría de los diabéticos consumen de 3-4 porciones de carbohidratos en cada comida.

Una porción de cada uno de estos carbohidratos aumentará su azúcar sanguíneo similarmente.



Frutas=Almidones=Lácteos

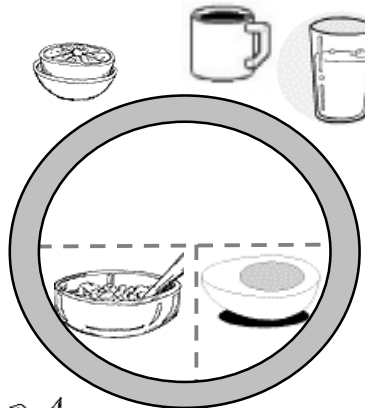


DENVER HEALTH



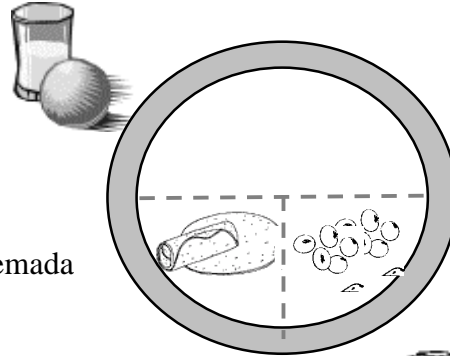
IDEAS PARA EL MÉTODO DEL PLATO DE COMIDA

He aquí algunos ejemplos de cómo el Método del Plato de Comida puede funcionar para Ud. Estas son sólo algunas de las muchas combinaciones que Ud. puede comer. ¡Le animamos a ser creativo! Si tiene diabetes y está interesado en aprender más sobre éste y otros métodos de planear sus comidas, converse con su proveedor de salud.

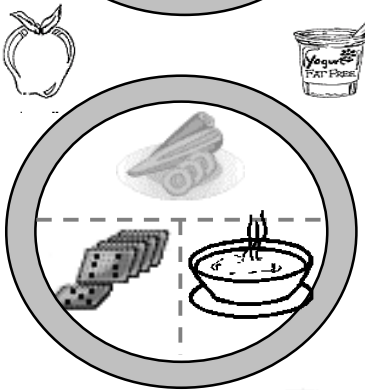


DESAYUNO

- 1 huevo duro
- 1/2 taza de avena
- 1/2 toronja
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de café

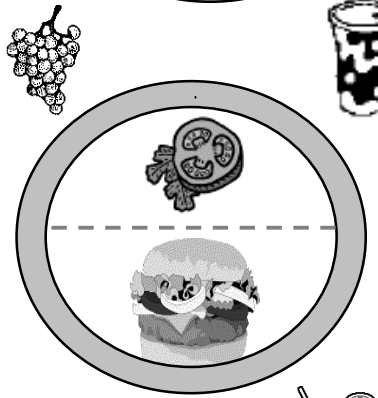


- 2 tortillas
- 1/2 taza de frijoles
- 1/4 taza de salsa
- 1/2 taza de jugo de naranja

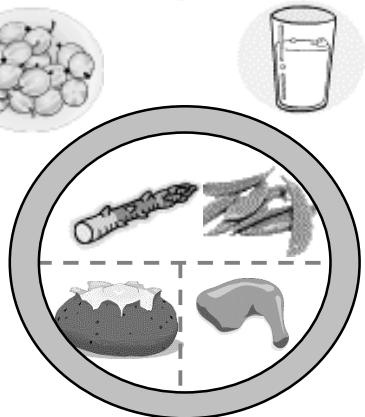


COMIDA

- 1 tazón de caldo de res
- Galletas saladas
- Zanahorias crudas, pepinos, y tallos de apio con salsa baja en grasa
- 1 Manzana fresca
- 1 taza de yogur ligero
- Agua

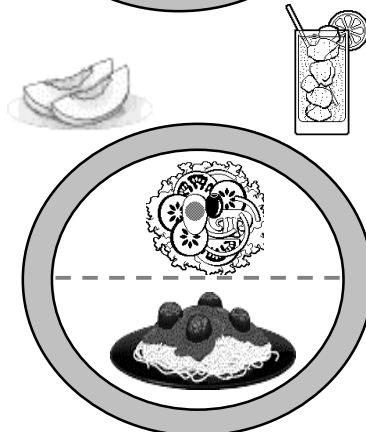


- 1 pan de hamburguesa
- 1 hamburguesa pequeña
- Lechuga, tomate, cebollas, hongos, jalapeños, mayonesa ligera, mostaza
- 1 taza de uvas (aprox. 15)
- Soda de dieta



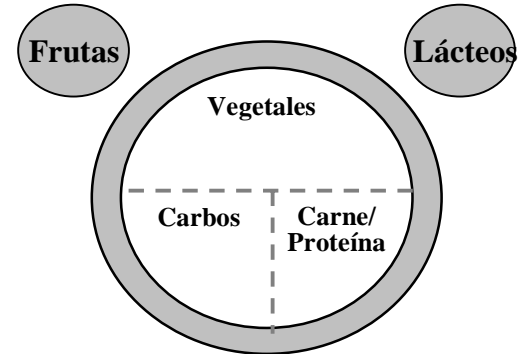
CENA

- 1 pechuga de pollo
- 1/2 patata asada
- Chícharos/arvejas y espárragos
- 1 taza de fresas
- 1 taza de leche descremada



- 1 taza de pasta o salsa de tomate,
- 3 albóndigas
- Ensalada ligera
- 1 rebanada de melón
- Té helado (sin azúcar)

¿QUÉ COMERÁ UD.?



Practique usando el Método del Plato. Llene el plato de abajo con su plan para una de sus comidas.