American Diabetes Association.

Organiza tu plato para la diabetes

Las elecciones informadas sobre lo que comes y bebes favorecen tu salud. Con diabetes o prediabetes, usa el Plato de la Diabetes como guía para preparar comidas saludables que ayuden a controlar tu glucosa en sangre (azúcar en sangre). Este método ilustra de forma sencilla una manera de alimentarte con un contenido bajo de carbohidratos.

Usa un plato de nueve pulgadas para combinar verduras, proteínas y carbohidratos en proporciones saludables, sin contar, pesar ni medir los alimentos. El Plato de la Diabetes se divide en tres partes:

1. Verduras sin almidón
2. Proteína magra
3. Carbohidratos de calidad

Para beber, opta por agua u otra bebida sin calorías o con pocas calorías.

Cómo distribuir las porciones en tu plato



› Destina la mitad del plato a verduras sin almidón.
Estas verduras aportan pocos carbohidratos, además de vitaminas, minerales y fibra, y es posible que no eleven la glucosa en sangre. Una porción corresponde a una taza de verduras crudas, como una ensalada, o a media taza de verduras cocidas, por ejemplo, brócoli. Procura que las verduras sin almidón ocupen, como mínimo, la mitad de tu plato.

Algunas verduras sin almidón:

- Espárragos
- Brócoli
- Coliflor
- Coles de Bruselas
- Repollo verde, rojo, napa o chino
- Pak choi
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Jícama
- Hojas verdes: col rizada, berza, hojas de mostaza y acelga
- Hongos
- Nopales (cactus)
- Quimbombó
- Cebollas
- Puerros
- Judías verdes, vainas de guisantes, guisantes de nieve y guisantes dulces
- Pimientos morrones y chiles picantes, como jalapeño, poblano y otros
- Hojas para ensalada: lechuga, espinaca, rúcula, endibia y otras combinaciones para preparar ensaladas.
- Calabazas: calabacín, calabaza amarilla, chayote o calabaza espagueti
- Rábano o daikon
- Tomates
- Tomatillos

› Reserva un cuarto del plato para proteína magra.
La proteína ayuda a sentirte satisfecho después de comer y tiene poco efecto sobre la glucosa en sangre. Consumirla junto con alimentos ricos en carbohidratos hace que estos se digieran más despacio. Escoge cortes magros sin empanizar, que contienen menos grasa total y grasa saturada. Una cuarta parte del plato corresponde a una porción cocida de 3 onzas, cuyo tamaño es similar al de una baraja de cartas o al de la palma de tu mano.

Opciones con abundante proteína magra:

- Pollo y pavo sin piel
- Huevos
- Pescado: salmón, bacalao, atún, tilapia y pez espada
- Mariscos: camarones, vieiras, almejas, mejillones y langosta
- Carne magra: cortes chuck, round, lomo, flanco y solomillo
- Cerdo magro: chuleta de lomo central y lomo
- Charcutería de carne magra
- Queso bajo en grasa y requesón

También hay excelentes fuentes de proteína vegetal. Revisa la etiqueta: algunas de estas opciones aportan carbohidratos además de proteínas. Entre ellas se encuentran:

- Frijoles, lentejas, hummus y falafel
- Soja en vaina
- Alternativas vegetales a la carne
- Nueces y cremas de nueces
- Tofu y tempeh

› Reserva un cuarto del plato para carbohidratos de calidad: verduras con almidón, frijoles o lentejas, frutas, cereales integrales y productos lácteos.

Los alimentos con carbohidratos aportan abundantes nutrientes; algunos también contienen fibra. Son los que más afectan la glucosa en sangre. Reservarles solo una cuarta parte del plato puede evitar que la glucosa suba después de las comidas. Cuando los comas, acompáñalos con una proteína magra y, siempre que puedas, elige los que tengan un mayor contenido de fibra. También es importante servir porciones adecuadas. Mide tu glucosa en sangre antes de comer y de nuevo una o dos horas después de comenzar la comida para observar el efecto que estos alimentos tienen en tu nivel de glucosa.

Opciones de carbohidratos de calidad:

- Verduras con almidón: maíz, calabaza bellota, calabaza moscada, guisantes, chirivías, plátanos, patatas, calabaza y batatas/ñames.
- Legumbres: frijoles negros, rojos o pintos, garbanzos y lentejas
- Fruta entera, enlatada sin azúcar añadido, deshidratada o en jugo
- Cereales integrales: arroz integral, bulgur, avena, polenta, palomitas de maíz, quinua y alimentos hechos con granos integrales, como pan, pasta y tortillas
- Lácteos: leche, yogur y alternativas a la leche, por ejemplo, leche de soja.

› Selecciona tu bebida

El agua es la mejor opción: no aporta calorías ni carbohidratos y no modifica la glucosa en sangre. Estas son otras alternativas sin calorías o con pocas calorías:

- Té caliente o helado, sin azúcar
- Café caliente o helado, sin azúcar
- Agua carbonatada o con gas
- Agua infusionada o con gas, sin azúcar añadido
- Refrescos y otras bebidas dietéticas

Guíate por el Plato de la Diabetes

Este método puede orientar cualquiera de los patrones de alimentación recomendados para personas con diabetes o prediabetes. Algunos de ellos son:

- Alimentación mediterránea
- Bajo o muy bajo en carbohidratos
- Vegetariano o vegano
- DASH (Enfoques dietarios para detener la hipertensión)
- Bajo en grasas

Para saber más, escanea el código QR o visita diabetes.org/food-nutrition/eating-for-diabetes-management.

5.2025