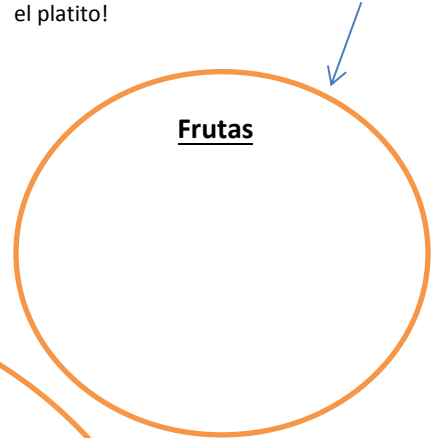


# Un Plato Saludable

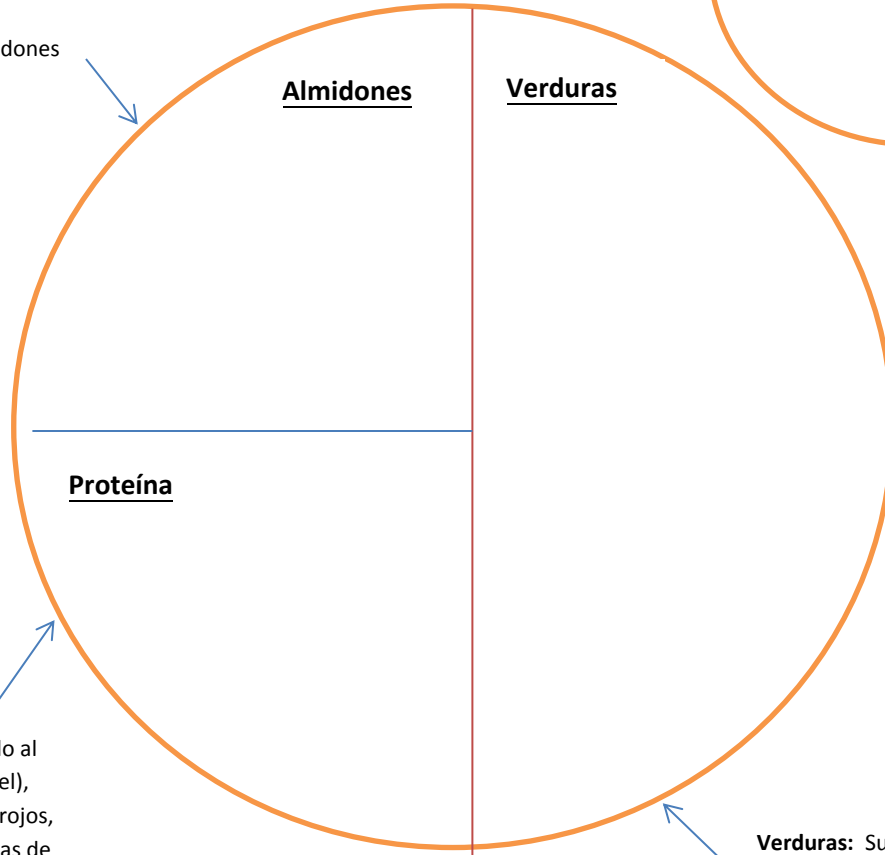
**Frutas:** Pruebe las manzanas, plátanos, naranjas o moras. Si están enlatados, elija frutas en sus propios jugos. Las frutas aumentan la azúcar en la sangre, así que coma con moderación.

¿Cuáles son tus frutas favoritas? ¡Escríbalos en el platito!



**Almidones:** Pruebe el pan de 100% trigo, arroz integral, pasta de trigo integral o quinoa. Recuerde, los almidones aumentan la azúcar en la sangre, así que coma con moderación.

¡Escriba algunos de sus almidones favoritos en el plato!



**Proteínas:** Pruebe el pescado al horno, pollo al horno (sin piel), carne de res magra, frijoles rojos, frijoles negros, hamburguesas de soya o atún en agua. Recuerde enjuagar y escurrir los frijoles enlatados antes de comerlos.

¿Cuáles son tus proteínas favoritas?  
¡Escriba algunos en el plato!

**Verduras:** Su plato debe tener principalmente verduras. Pruebe las judías verdes, espinacas, brócoli, zanahorias, okra o batatas. Trate de evitar las verduras con almidón como las papas blancas.

¡Escriba algunas de sus verduras favoritas en el plato!  
¿Tiene una ensalada o platito de verduras favorita? Recuerde evitar la mantequilla, crema, crema agria y la sal en sus verduras.

**Lácteos:** Pruebe el yogur descremado o quesos a base de agua como la ricotta, requesón o mozzarella. Utilice opciones descremados o bajos en grasa. Los lácteos aumentan la azúcar en la sangre, así que coma con moderación.

¿Cuáles son tus productos lácteos favoritos? ¿Te gusta la leche de almendras o de arroz?  
¡Genial! ¡Escríbelos también!

