

Mi planificador alimentario



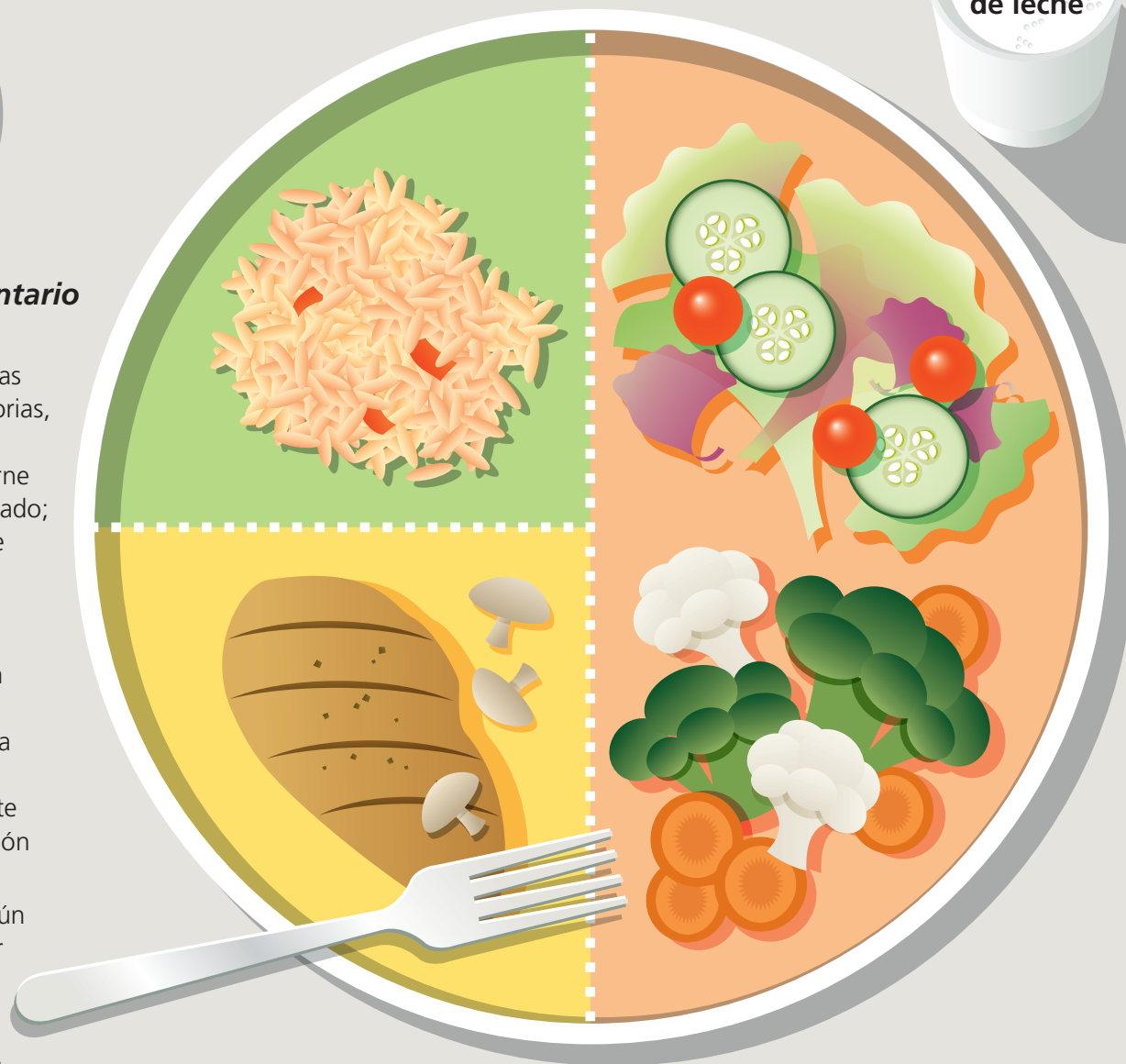
Mi planificador alimentario **métodos de uso**

- Llène 1/2 plato con verduras tales como brócoli, zanahorias, coliflor y ensalada
- Llène 1/4 del plato con carne magra de res, pollo o pescado; es decir, aproximadamente 3 onzas
- Llène 1/4 del plato con un alimento con almidón de su elección, como 1/2 taza de arroz
- Agregue 1 porción de fruta
- Elija 1 porción de leche
- Agregue margarina o aceite para la preparación o adición como opción en la mesa.

Agregue otras porciones según sea necesario para completar el plan de comida.

Para el desayuno, use solamente la mitad del plato.

Para el almuerzo o la cena, use todo el plato.



Plato de 9 pulgadas



Alimentos sin restricciones



Pautas para planificar las comidas

Carbohidratos

Elija 3 porciones cualesquiera en cada comida.*
Puede elegir panes y almidones, frutas, algunas verduras y leche. Si su plan de comida es diferente, adapte la cantidad de porciones.
Ejemplos de una porción de carbohidratos:

Panes y almidones

- 1 rodaja de pan, panecillo o tortilla de 6 pulgadas
- 1/3 de taza de arroz, plátano, mandioca o pasta
- 1/2 taza de papas o cereales cocidos
- 3/4 taza de cereales secos
- 1/2 taza de maíz, guisantes, frijoles negros o rojos cocidos, o lentejas

Frutas

- 1 fruta pequeña, como una pera o manzana
- 1 taza de fruta fresca
- 1/2 taza de fruta enlatada
- 1/2 taza de jugo de fruta

Leche

- 1 taza de leche descremada o con bajo contenido graso
- 1 taza de yogurt con bajo contenido graso, sin azúcar

Carnes y proteínas

Elija de 1 a 3 porciones por comida.*
Ejemplos de una porción:

- 1 onza de carne magra de res, ave o pescado
- 1 huevo
- 1 onza de queso
- 1/4 taza de requesón con bajo contenido graso

Grasas

Elija 1 ó 2 porciones por comida.*
Ejemplos de una porción:

- 1 cucharadita de margarina, aceite o mayonesa
- 1 cucharada de condimento para ensalada o queso crema

Alimentos sin restricciones

Alimentos con menos de 20 calorías por porción.
Consuma la cantidad que desee de:*

- La mayoría de verduras sin almidón
- Refresco sin azúcar
- Café negro o té solo

*Nota: Si tiene un plan de comidas personalizado, la cantidad de porciones que elija puede variar.

Orientación gráfica sobre el tamaño de las porciones



Diabetes ActiveCare



Profesionales de la atención médica: Llamar al **1-800-635-2288** para obtener más información.

Pacientes de Medicare Parte B: Llamar al **1-877-231-5199** y mencionar el código de referencia **EDO6500** para solicitar los suministros de análisis de diabetes.

www.optumrx.com/diabetes

La información de esta herramienta educativa no reemplaza el tratamiento, el diagnóstico ni el asesoramiento de su médico. Recorra siempre a su médico o a su proveedor de salud en caso de tener preguntas sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y logotipos de Optum™ son propiedad de Optum, Inc. Todos los demás nombres de productos o marcas son marcas comerciales o registradas de sus respectivos propietarios.

H12-01176-01_112 ESPP8.5X11 5/12