

EL MÉTODO del PLATO



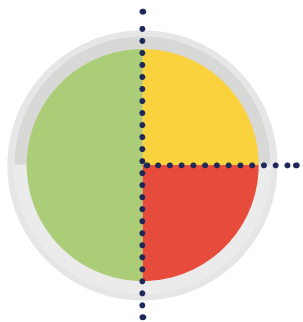
El método del plato es una manera fácil para ayudarlo a controlar sus niveles de glucosa y peso corporal.

MÉTODO DEL PLATO

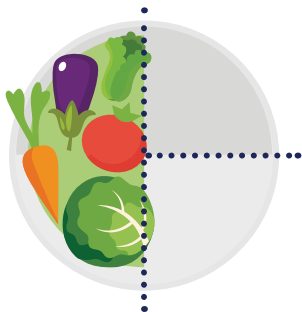
El método del plato es una manera fácil para ayudarlo a controlar sus niveles de glucosa y peso corporal. Esta técnica le permite conocer cómo debe estar compuesto su plato de comida y para ello debe tener en cuenta los tipos de alimentos y cantidad de carbohidratos que contienen.

Es una técnica desarrollada en 4 pasos para ayudarlo en las indicaciones que su médico le dió y le brinda orientación en los tipos de alimentos para completar adecuadamente el plato de comida. Este método contempla el tipo de alimentos, cantidad de hidratos de carbono y tamaño de las porciones.

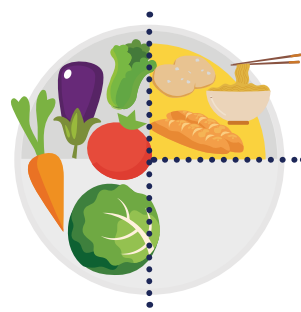
COMENCEMOS:



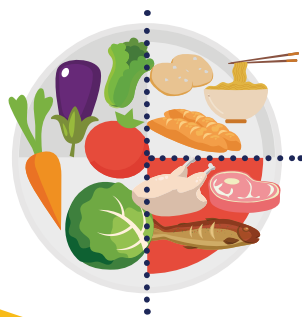
1 Usando su plato playo de 22 cm de diámetro, trace una línea de arriba a abajo a mitad de plato. Luego, divida la mitad derecha nuevamente a la mitad, de manera que el plato quede dividido en tres secciones.



2 Llene la sección más grande con vegetales con pocos hidratos de carbono.



3 En una de las secciones más pequeñas, ponga alimentos con más hidratos de carbono.



4 En la otra sección pequeña, ponga proteínas.



1

2

Baja cantidad de hidratos de carbono

¡A mezclar crudos y cocidos de distintos colores!

Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, cardo, envidia, espárrago, espinaca, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollo, alcaucil, arvejas frescas, brotes de soja, cebolla, chauchas, nabo, puerro, repollitos de brusela, remolacha, zanahoria, zapallo, tomate y zapallito.

3

Alta cantidad de hidratos de carbono

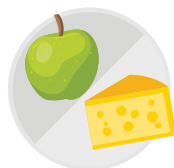
Fideos, arroz, lentejas, porotos, garbanzos, papa, batata, choclo, mandioca y masas como de canelones, ravioles, pizza o de tarta.

4

Proteínas con poco o sin hidratos de carbono

Huevo, peceto, lomo, cuadril, paleta, caballa, merluza, corvina, lenguado, costillita o bistec de cerdo, pollo.

CONSIDERACIONES DEL ARMADO DEL PLATO



Agregue una porción de fruta o producto lácteo (sólo si su plan de alimentación se lo permite).



Para beber elegir agua, soda o bebidas sin azúcar.



Elija grasas saludables en pequeñas cantidades, aceite de oliva y evite frituras.



Evite el consumo de alcohol.

OTROS CUIDADOS A CONSIDERAR SI TIENE DIABETES



Tratar de mantener un peso adecuado y realizar 4-6 comidas por día.



Realizar controles en la frecuencia que le indique su médico:

- a. Exámenes de laboratorio (perfil lipídico, hemoglobina glicosilada, etc).
- b. Podólogo, para evaluar sus pies.
- c. Presión arterial.
- d. Oftalmólogo, para evaluar su vista.



Realizar actividad física de algún tipo. Manténgase en movimiento.



Evitar fumar.



Disminuir o evitar el consumo de sal y azúcar (seguir la indicación médica).

Referencias:

1. Asociación Americana de Diabetes. Método del Plato. Disponible en: <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/mtodo-del-plato.html>. Último acceso octubre de 2021. 2. School Of Public Health, Harvard. El Plato para Comer Saludable. Disponible en: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/. Último Acceso octubre de 2021.

**Material dirigido a pacientes. Consulte a su médico.
Recuerde que su médico es su referente, asegúrese de visitarlo periódicamente.
Mayor información disponible a petición.**

Argentina: Sanofi-Aventis Argentina S.A. - Tucumán 1, Piso 4º, C1049AAA, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Tel: (011)4732-5000 www.sanofi.com.ar

Chile: Sanofi-Aventis de Chile S.A. - Av. Presidente Riesco 5435, of. 1802, Las Condes, Santiago, Chile Tel: 233408400 www.sanofi.cl

Paraguay: Sanofi-Aventis Paraguay S.A - Edificio SkyPark, Aviadores del Chaco N° 2581, Torre 2, Piso 13, Asunción, Paraguay.
Tel: (595)212881000 www.sanofi.com.py

Uruguay: Sanofi-Aventis Uruguay S.A. - Héctor Miranda 2361 Oficinas 1001 - 1002, CP 11300 - Montevideo.
Tel: 2710 3710 www.sanofi.com.uy

MAT-AR-2101828