

Diabetes Nutrition: Portion Control

1. Fill half your plate with nonstarchy vegetables.

Nonstarchy vegetables are lower in carbohydrate, so they do not raise blood sugar very much. They are also high in vitamins, minerals, and fiber, making them an important part of a healthy diet. Filling half your plate with nonstarchy vegetables means you will get plenty of servings of these superfoods.

Examples of nonstarchy vegetables:

- Asparagus
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage
- Cauliflower
- Cucumber
- Dark leafy greens
- Eggplant
- Mushrooms
- Okra
- Pea pods
- Peppers
- Radishes
- Salad greens
- Squashes
- Tomatoes

2. Fill one quarter of your plate with lean protein foods

Foods high in protein such as fish, chicken, lean beef, soy products, and cheese are all considered “protein foods.”

Proteins foods (especially those from animal sources) usually contain saturated fat, which may increase your risk of heart disease. Lean proteins are lower in fat and saturated fat, making them a healthier choice.

Keep in mind that some plant-based protein foods (like beans and legumes) are also high in carbohydrates.

Examples of lean protein foods:

- Cheese
- Chicken
- Egg
- Fish
- Lean beef
- Lean deli meats
- Lean pork
- Shellfish

Plant-based sources of protein:

- Beans
- Lentils
- Nuts
- Nut butters
- Edamame
- Tofu
- Plant-based meat substitutes

3. Fill one quarter of your plate with carbohydrate foods

Foods that are higher in carbohydrate include grains, starchy vegetables, beans and legumes, fruit, yogurt, and milk. These foods have the greatest effect on blood sugar.

Limiting your portion of carbohydrate foods to one quarter of your plate can help keep blood sugars from rising too high after meals.

Examples of carbohydrate foods:

- Beans
- Berries
- Fruits
- Lentils
- Milk
- Peas
- Starchy vegetables
- Whole grains
- Winter squashes
- Yogurt

PORTION RATIO VISUAL GUIDE



Use a 9-inch plate to help plan your portions.

Diabetes Nutrition: Portion Control (continued)

“Handy” Tool

Your fist is a handy tool that is always with you. Place your fist on the outline to the right to see how it compares to a measuring cup.

My fist = _____ cup(s)

Other helpful measurements

- **3 ounces of meat, fish, or poultry**
Palm of hand (no fingers)
- **1 ounce of meat or cheese**
Thumb (tip to base)
- **1 cup or 1 medium fruit**
Fist
- **1–2 ounces of nuts or pretzels**
Cupped hand
- **1 tablespoon**
Thumb tip (tip to 1st joint)
- **1 teaspoon**
Fingertip (tip to 1st joint)

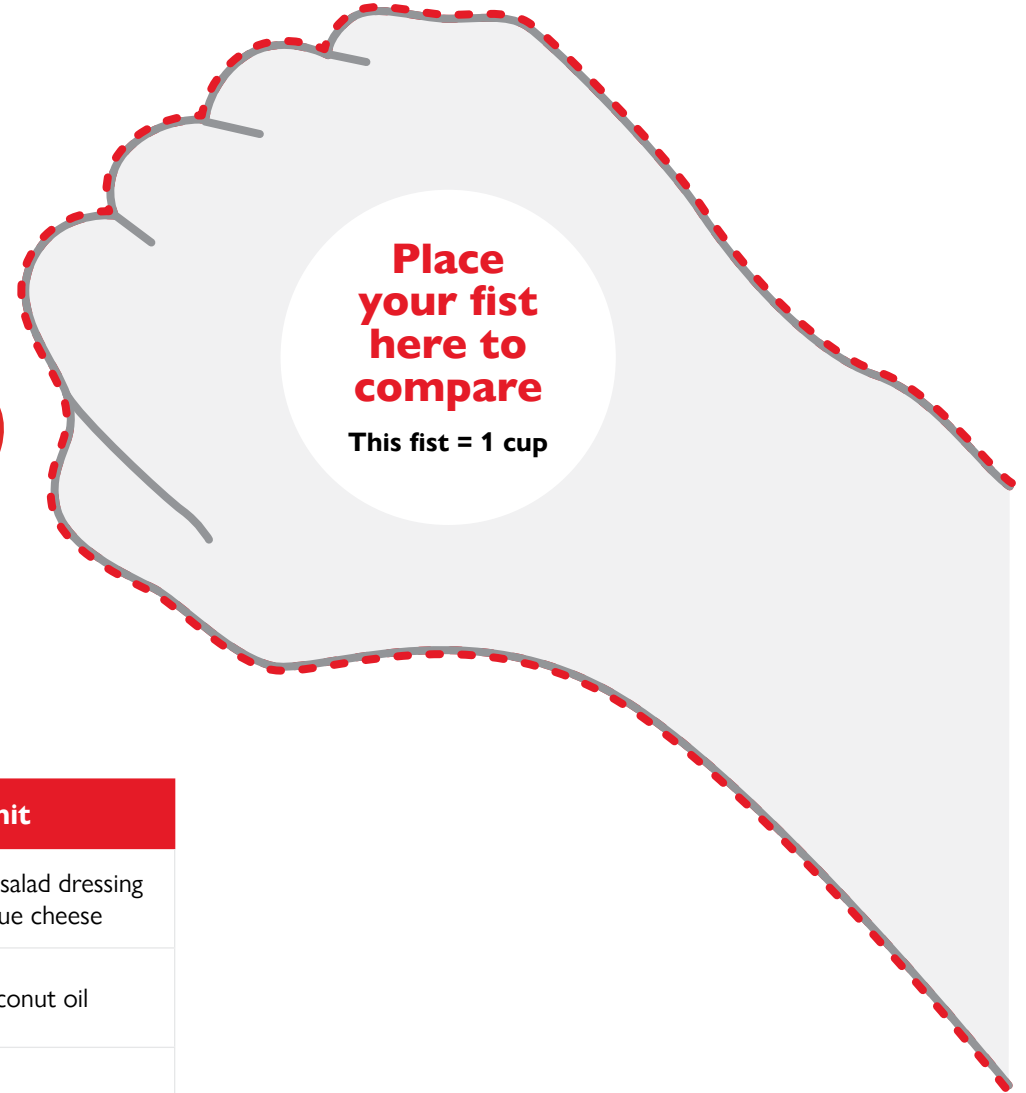
Healthy tip

Choose low-cost recipes and meals. Recipes with fewer ingredients are often cheaper and quick to make. One place to look for recipes is diabetesfoodhub.org.



**Place
your fist
here to
compare**

This fist = 1 cup



Fats

All fats are high in calories, so keep the portion size small (less than 1 tablespoon in most cases.)

Eat often	Sometimes	Limit
Oil-based salad dressing: vinaigrette, oil, and vinegar	Low-fat creamy salad dressing like light ranch	Full-fat creamy salad dressing like ranch or blue cheese
Oils: canola, olive, sunflower, peanut	Oils: corn, soybean, safflower, sesame	Butter, lard, coconut oil
Avocado, olives, seeds, peanut or almond butter	Mayonnaise	Margarine, cream

Source: American Diabetes Association

Nutrición para la diabetes: Control de las porciones

1. Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón.

Los vegetales sin almidón son más bajos en carbohidratos, por lo que no elevan mucho el azúcar en la sangre. También son ricos en vitaminas, minerales y fibra, lo que los convierte en una parte importante de una dieta saludable. Llenar la mitad de su plato con vegetales sin almidón significa que obtendrá muchas porciones de estos súper-alimentos.

Ejemplos de vegetales sin almidón:

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Pepino
- Verduras de hojas verdes oscuras
- Berenjena
- Champiñones
- Okra
- Vainas de guisantes
- Pimientos
- Rábanos
- Ensaladas verdes
- Calabazas
- Tomates

2. Llene la cuarta parte de su plato con proteínas magras

Los alimentos con alto contenido de proteínas, como el pescado, el pollo, la carne magra de res, los productos de soya y el queso, se consideran “alimentos con proteínas”.

Los alimentos con proteínas (especialmente los de origen animal) generalmente contienen grasas saturadas, lo que puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Las proteínas magras son más bajas en grasas y grasas saturadas, lo que las convierte en una opción más saludable.

Tenga en cuenta que algunos alimentos proteicos de origen vegetal (como frijoles y legumbres) también tienen un alto contenido de carbohidratos.

Ejemplos de alimentos con proteínas magras:

- Queso
- Pollo
- Huevo
- Pescado
- Carne magra de res
- Carnes frías magras
- Carne magra de cerdo
- Mariscos

Fuentes de proteínas de origen vegetal:

- Mantequillas de nueces
- Frijoles
- Lentejas
- Nueces
- Edamame
- Tofu
- Sustitutos de carne a base de plantas

3. Llene la cuarta parte de su plato con alimentos con carbohidratos.

Los alimentos con mayor contenido de carbohidratos son los cereales, los vegetales con almidón, los frijoles y legumbres, la fruta, el yogurt y la leche. Estos alimentos tienen el mayor efecto sobre el azúcar en sangre.

Limitar su porción de alimentos con carbohidratos a una cuarta parte de su plato puede ayudar a evitar que los niveles de azúcar en la sangre aumenten demasiado después de las comidas.

Ejemplos de alimentos con carbohidratos:

- Frijoles
- Bayas
- Frutas
- Lentejas
- Leche
- Guisantes
- Granos integrales
- Calabazas o zapallos
- Yogurt
- Vegetales con almidón

GUÍA VISUAL DE TAMAÑO DE LAS PORCIONES



Use un plato de 9 pulgadas para ayudar a planificar sus porciones.

Nutrición para la diabetes: Control de las porciones (continuación)

Herramienta “útil”

Su puño es una herramienta útil que siempre está a su alcance. Coloque su puño sobre las líneas trazadas a la derecha para ver cómo se compara con una taza medidora.

Mi puño = _____ taza(s)

Otras medidas útiles

- **3 onzas de carne, pescado o aves**
Palma de la mano (sin dedos)
- **1 onza de carne o queso**
Pulgar (de la punta a la base)
- **1 taza o 1 fruta mediana**
Puño
- **1 a 2 onzas de nueces o pretzels**
Mano ahuecada
- **1 cucharada**
Yema del pulgar (punta a la 1ra articulación)
- **1 cucharadita**
Yema del dedo (de la punta a la primera articulación)

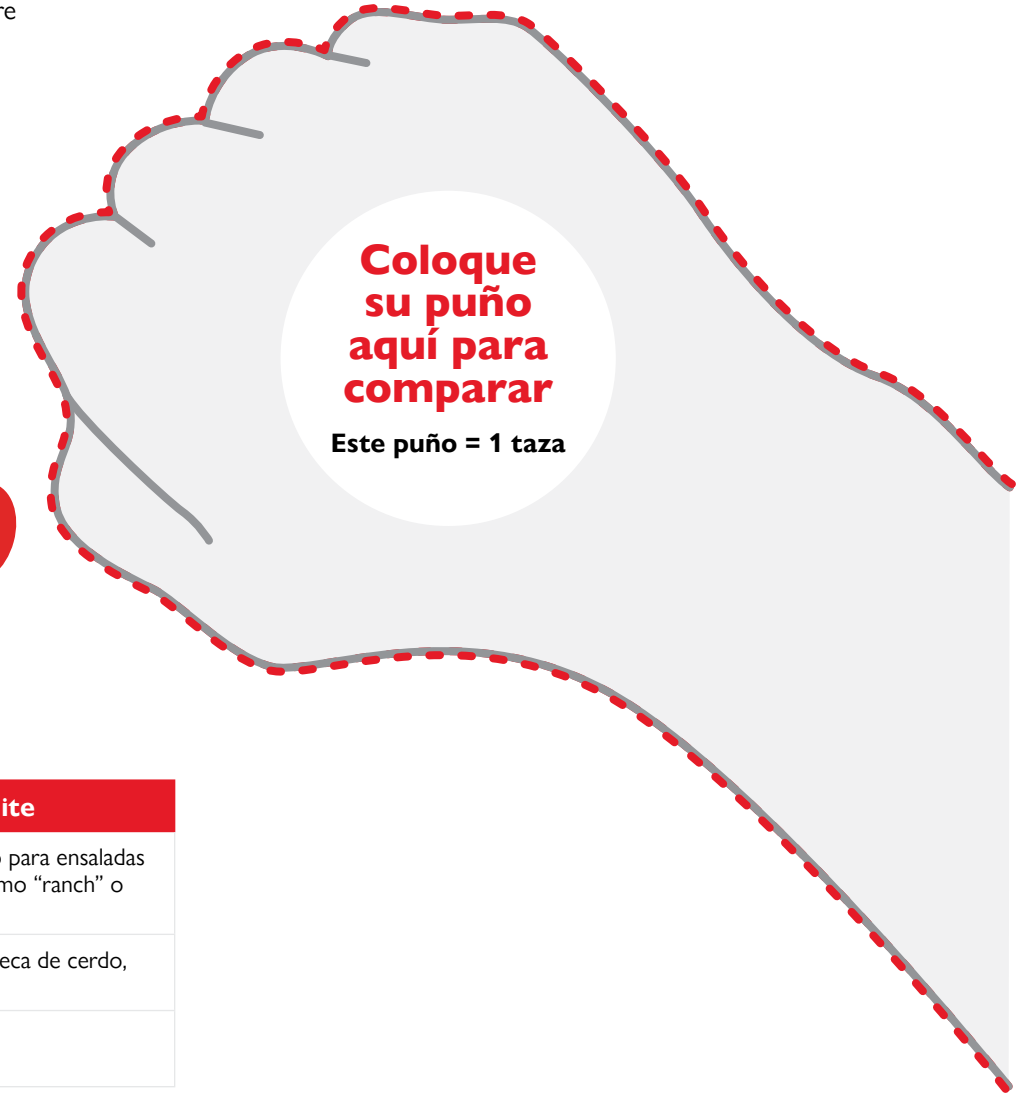
Consejo saludable

Elija recetas y comidas de bajo costo. Las recetas con menos ingredientes suelen ser más baratas y rápidas de preparar. Un lugar para buscar recetas es diabetesfoodhub.org.



**Coloque
su puño
aquí para
comparar**

Este puño = 1 taza



Grasas

Todas las grasas son altas en calorías, así que mantenga pequeño el tamaño de la porción (menos de 1 cucharada en la mayoría de los casos).

Coma a menudo	Algunas veces	Limite
Aderezo para ensaladas a base de aceite: vinagreta, aceite y vinagre	Aderezo cremoso para ensaladas bajo en grasa como “light ranch”	Aderezo cremoso para ensaladas altos en grasa, como “ranch” o queso azul
Aceites: canola, oliva, girasol, maní	Aceites: maíz, soya, cártamo, sésamo	Mantequilla, manteca de cerdo, aceite de coco
Aguacate, aceitunas, semillas, maní o mantequilla de almendras	Mayonesa	Margarina, crema