

ALIMENTOS SIN LÍMITE

Estos alimentos tienen menos de 20 calorías. Puede comerlos sin medida, cuanto desee. Los alimentos con una medida deben limitarse a 3 al día.

BEBIDAS

- Agua
- Café sin azúcar
- Té sin azúcar
- Sodas y mezclas para bebidas de dieta o sin azúcar;
- Club Soda
- Sabores para leche sin azúcar (1Cda.)
- Agua Tónica, sin azúcar

ALIMENTOS SIN AZÚCAR O CON POCA AZÚCAR

- Dulces sin azúcar (1)
- Jaleas o mermeladas sin azúcar, de dieta o con poca azúcar (2cdtas.)
- Sirop sin azúcar (2 Cdas.)
- Crema batida (2 Cdas.)
- Gelatina sin azúcar
- Goma de mascar sin azúcar
- Substitutos del azúcar como Equal®, Sweet & Low®, etc.

CONDIMENTOS O SAZONADORES

- Ketchup (1 Cda.)
- Mostaza*
- Jugo de Lima o Limón
- Vinagre
- Salsa Tabasco
- Salsa para taco o Chili (1 Cda.)
- Salsa Inglesa*
- Cocoa, sin azúcar (1 Cda.)
- Roceador para cocinar
- Salsa (¼ taza)
- Salsa Soya*
- Sal*
- Pimienta
- Yerbas y Especies
- Sazonadores con sabor a mantequilla (Butter Buds®, Molly McButter)®
- Pepinos agrios* (1½ mediano)
- Caldos claros o cubitos de caldo*

ALIMENTOS SIN GRASA O CON GRASA REDUCIDA

- Queso crema, mayonesa, Miracle Whip®, aderezo para ensaladas o crema agria sin grasa (1 Cda.)
- Crema artificial en polvo, (2 cdtas.)
- Crema artificial líquida (1 Cda.)
- Margarina sin grasa (4 Cdas.)
- Margarina, mayonesa, Miracle Whip® bajos en grasa (1 cda.)

*Limite el uso si está en una dieta baja en sal o sodio

COMBINACIONES DE ALIMENTOS

Muchos de los alimentos que comemos están mezclados en varias combinaciones. Cuando estos alimentos se combinan, no pertenecen a ningún grupo en específico. La siguiente lista es un ejemplo de combinaciones típicas.

- 1 taza Lasagna, espaguetis con albóndigas, chili con carne, macarrones con queso* (cuenta como 2 porciones de hidratos de carbono, 2 carnes)
- ¼ de una Piza de queso de 12", corteza fina* (cuenta como 2 porciones de hidratos de carbono, 2 carnes, 1 grasa)
- ¼ de una Piza de carne de 12", corteza fina* (cuenta como 2 porciones de hidratos de carbono, 2 carnes, 2 grasas)
- 1 Pastelón* de 7 onzas (cuenta como 2½ porciones de hidratos de carbono, 1 carne, 3 grasas)
- 1 Comida congelada de 8 onzas, con menos de 340 calorías* (cuenta como 2 porciones de hidratos de carbono, 1-2 carnes)
- 1 Sopa a base de caldo claro de 8 onzas* (cuenta como 1 porción de hidratos de carbono)
- 1 Sopa a la crema de 8 onzas , preparada con agua* (cuenta como 1 porción de hidratos de carbono, 1 grasa)
- 1 Sopa de frijoles* de 8 onzas (cuenta como 1 porción de hidratos de carbono, 1 carne)

Si tiene diabetes: Recuerde que los hidratos de carbono (alimentos en la lista de los almidones, frutas y leche), afectan los niveles de azúcar en la sangre. Incluya alimentos de estas tres listas en cada comida y en las meriendas planeadas. Los postres y dulces también contienen hidratos de carbono y necesitan ser contados en su plan de comidas. No omita estos alimentos de una de sus comidas para "guardarlos" para las otras comidas. El nivel de azúcar en su sangre puede bajarle o subirle mucho si consume muy poco o mucho de estos alimentos. Trate de hacer sus comidas y meriendas a las mismas horas todos los días.

INSTRUCCIONES ADICIONALES



MHC - 990
0106



MI PLAN DE ALIMENTACIÓN



CALORÍAS _____

NOMBRE _____

FECHA _____

DIETISTA _____

TELÉFONO _____



COMIDA DE LA MAÑANA
HORA

*Limite el uso si está en una dieta baja en sodio o sal
+ cuente también como una porción de grasa

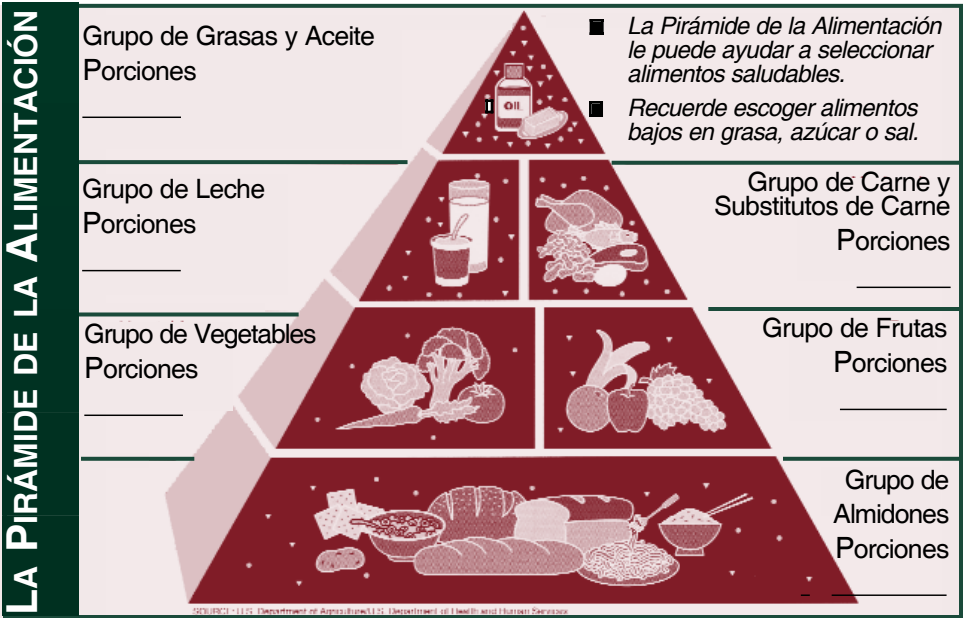
PORCIONES DE HIDRATOS DE CARBONO
(ALMIDONES FRUTAS LECHE) 1 PORCIÓN (15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO)S
UNO DE LOS SIGUIENTES: (TOTAL DE HIDRATOS DE CARBONO: GRAMOS)

- ALMIDONES
1/2 taza de cereal cocido /grits
3/4 taza de cereal seco, sin azúcar
1 rebanada de pan, tostado o sin tostar
1/2 mollete inglés o bagel peqeñ
1 pancake (de 4" de diámetro) +
1 "waffle" (cuadrado de 4 1/2") +
1 biscuit/mollete pequeño +
1 tortilla de 6"
- FRUTAS
1 fruta fresca pequeña (manzana, pera, naranja, durazno, plátano)
1 taza de fresas frescas o melón
1/2 taza de fruta, de lata o congelada, sin azúcar o en su jugo
1/4 taza de fruta seca
1/2 taza de jugo de fruta, sin azúcar
- LECHE
1 taza de leche ó 6 onzas de yogurt, sin sabor o endulzado artificialmente

ONZAS DE CARNE Ó PORCIONES DE
SUBSTITUTOS DE CARNE
1huevo (limite a 3 por semana) ó 2 claras de huevo ó 1/4 taza de sustituto de huevo (1 porción)
1 onza de queso ó 1 Cda. de mantequilla de cacahuate (maní) + (1 porción)
1/4 taza de queso requesón o atún (enlatado en agua) o salmón (1 porción)
Carne magra como pollo, pavo, mariscos, de res, cerdo, jamón*, oveja

PORCIONES DE GRASA
1 porción es uno de los siguientes:
1 cdta. de margarina regular ó 1 Cda. de margarina de dieta
1 cdta. de aceite ó 1 rebanada de tocino
1 Cda. de queso crema ó 1 1/2 Cdas. de queso crema de dieta

PORCIONES DE HIDRATOS DE CARBONO



COMIDA DEL MEDIODÍA
HORA

*Limite el uso si está en una dieta baja en sodio o sal
+ cuente también como una porción de grasa

PORCIONES DE HIDRATOS DE CARBONO
(ALMIDONES FRUTAS LECHE) 1 PORCIÓN (15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO)
ES UNO DE LOS SIGUIENTES: (TOTAL DE HIDRATOS DE CARBONO: GRAMOS)

- ALMIDONES
1 rebanada de pan
2 rebanadas de pan de dieta
1 biscuit pequeño + Pan de maíz (cubo de 2") +
6 cuadritos de galletas
1 tortilla de 6"
1/2 taza de maíz o grits
1/3 taza de pasta cocida
1/3 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de frijoles o chícharos cocidos
1/2 taza de papa o camote (batata)
1/2 panecito de hamburguesa o "hot dog"
1/2 taza de calabacita de invierno
1 taza de caldo (sopa)*
3 tazas de palomitas de maíz
- 3 cuadros de galletas "graham"
3 galletas sin grasa
1 rebanada de pastel de ángel de 1/2"
3 galletas de gengibre

- FRUTAS
1 fruta fresca pequeña (manzana, pera, naranja, durazno, plátano)
1 taza de fresas frescas o melón
1/2 taza de jugo de fruta, sin azúcar
1/2 taza de fruta de lata o congelada, sin azúcar o en su jugo
1/4 taza de fruta seca

- LECHE
1 taza de leche ó 6 onzas de yogurt, sin sabor o endulzado artificialmente

ONZA DE CARNE Ó PORCIONES DE
SUBSTITUTOS DE CARNE 1 porción es uno de los siguientes:
Carne magra como pollo, pavo, mariscos, de res, cerdo, jamón*, oveja
1/4 taza de queso requesón o atún (empacado en agua) o salmón (1 porción)
1 onza de queso ó 1 Cdas. de mantequilla de cacahuate (maní) + (1 porción)

PORCIONES DE VEGETALES
1 porción es 1/2 taza cocidos ó 1 taza crudos

- apio
berengena
betabel (remolacha)
brécol
calabacita (zucchini)
calabacita de verano
cebolla
col de Bruselas
coliflor
- ejotes (habichuelas tier-nas) verdes o amarillos
espárragos
hojas verdes para ensalada
hongos
jugo de tomate/vegetales*
nabos/rutabaga
- pepinos
pimientos
quimbombó (okra)
repollo
repollo agrio*
tomates
vainas de chícharos
vegetales verdes
zanahorias

PORCIONES DE GRASA 1 porción es uno de los siguientes
1 cdta. de margarina/mayonesa regular ó 1 Cda. de dieta
1 Cda de aderezo regular para ensaladas ó 2 Cdas. de aderezo de dieta
2 Cdas. de crema agria regular ó 3 Cdas. de crema agria de dieta
1 cdta. de aceite /manteca vegetal/grasa añadida a la comida

MERIENDA
HORA

PORCIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

CENA
HORA

*Limite el uso si está en una dieta baja en sodio o sal
+ cuente también como una porción de grasa

PORCIONES DE HIDRATOS DE CARBONO
(ALMIDONES FRUTAS LECHE) 1 PORCIÓN (15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO) ES UNO DE LOS SIGUIENTES: (TOTAL DE HIDRATOS DE CARBONO: GRAMOS)

- ALMIDONES
1 rebanada de pan
2 rebanadas de pan de dieta
1 biscuit pequeño + Pan de maíz (cubo de 2") +
6 cuadritos de galletas
1 tortilla de 6"
1/3 taza de maíz o grits
1/2 taza de pasta cocida
1/3 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de frijoles o chícharos cocidos
1/2 taza de papa o camote (batata)
1/2 panecito de hamburguesa o hot dog
1/2 taza de calabacita de invierno
1 taza de caldo (sopa)*
3 tazas de palomitas de maíz
- 3 cuadros de galletas "graham"
1/3 taza de yogurt congelado
1/2 taza de mantecado ++
1/2 taza de mantecado sin azúcar y sin grasa

- FRUTAS
1 fruta fresca pequeña (manzana, pera, naranja, durazno, plátano)
1 taza de fresas frescas o melón
1/2 taza de jugo de fruta, sin azúcar
1/2 taza de fruta de lata o congelada, sin azúcar o en su jugo
1/4 taza de fruta seca

- LECHE
1 taza de leche ó 6 onzas de yogurt, sin sabor o endulzado artificialmente

ONZA DE CARNE Ó PORCIONES DE
SUBSTITUTOS DE CARNE 1 porción es uno de los siguientes:
Carne magra como pollo, pavo, mariscos, de res, cerdo, jamón*, oveja
1/4 taza de queso requesón o atún (empacado en agua) o salmón (1 porción)
1 onza de queso ó 1 Cdas. de mantequilla de cacahuate (maní) + (1 porción)

PORCIONES DE VEGETALES
1 porción es 1/2 taza cocidos ó 1 taza crudos

- apio
berengena
betabel (remolacha)
brécol
calabacita (zucchini)
calabacita de verano
cebolla
col de Bruselas
coliflor
- ejotes (habichuelas tier-nas), verdes o amarillos
espárragos
hojas verdes para ensalada
hongos
jugo de tomate/vegetales*
nabos/rutabaga
- pepinos
pimientos
quimbombó (okra)
repollo
repollo agrio*
tomates
vainas de chícharos
vegetales verdes
zanahorias

PORCIONES DE GRASA 1 porción es uno de los siguientes
1 cdta. de margarina/mayonesa regular ó 1 Cda. de dieta
1 Cda de aderezo regular para ensaladas ó 2 Cdas. de aderezo de dieta
2 Cdas. de crema agria regular ó 3 Cdas. de crema agria de dieta
1 cdta. de aceite /manteca vegetal/grasa añadida a la comida

MERIENDA
HORA

PORCIONES DE HIDRATOS DE CARBONO