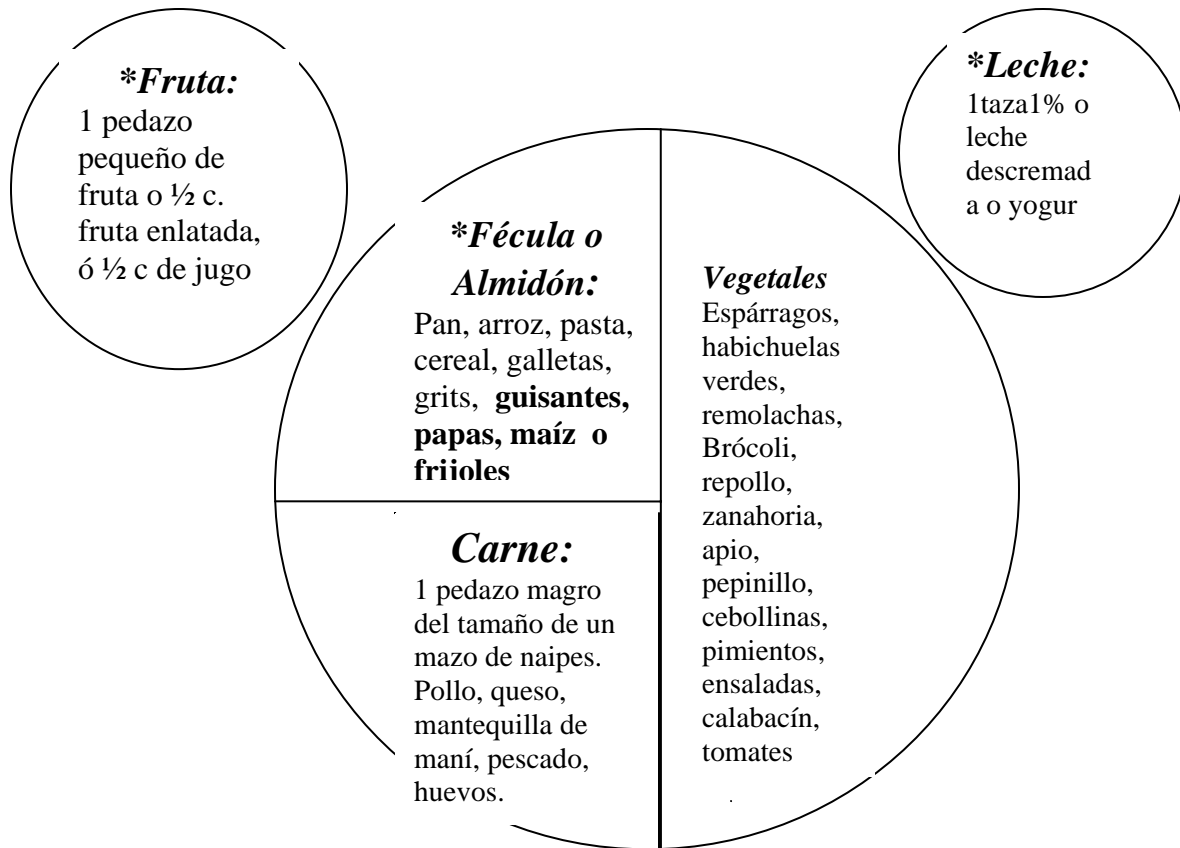


El Método del Plato

- **Evite todas las azúcares** en sus bebidas. Tome Refrescos de Dieta, Crystal Light o Agua con sabor.
- No añada azúcar, miel o azúcar morena. Use Equal, Splenda o Sweet n Low.
- Coma **3 comidas balanceadas** al día, de 4-5 horas aparte.
- **Añada un alimento con proteína** a su merienda.
- **Coma bajo en grasas** para proteger su corazón; coma menos alimentos fritos, comida rápida.
- **Coma menos sal** para ayudar con la presión sanguínea; menos comidas rápidas y comidas procesadas.



El carbohidrato es combustible para su cuerpo. Usted tiene que comer algunos con cada comida y merienda.

El carbohidrato se convierte en azúcar o glucosa en nuestro torrente sanguíneo.

*El carbohidrato se encuentra en *dulces, meriendas, leche, frutas, almidón o fécula y vegetales feculentos.*

Una porción = 15 gramos de Carbohidratos.

Los **Hombres** pueden tener de **4-5** porciones de carbohidratos por comida.

Las **Mujeres** pueden tener de **3-4** porciones de carbohidratos por comida.

La **Merienda** puede tener de **1-2** carbohidratos.