



MÉTODO DEL PLATO

El método del plato es una herramienta **fácil y saludable** para planificar menús, sin la necesidad de pesar los alimentos.

Permite que el paciente con diabetes se vaya familiarizando con el equilibrio necesario en su alimentación. Es una alternativa para:

- Pacientes con diabetes recién diagnosticados y aun impactados por su nueva situación
- Personas con dificultad para leer
- Pacientes que comen fuera de su casa
- Reconocer el tamaño de las porciones
- Aprender a reconocer los grupos básicos de alimentos: frutas, verduras, cereales y derivados y alimentos proteicos.

Con este método se puede visualizar cantidades y proporciones entre los diferentes grupos de alimentos. De este modo, también es útil para asegurarse que recibe todos los nutrientes necesarios y poder disminuir los picos glucémicos no deseables.

Este método es relativamente fácil y ayuda a comer una gran variedad de alimentos y a controlar cuanto se come (el tamaño de las porciones). La cantidad de comida en el plato debe variar según la cantidad de calorías que necesite por día. El tamaño del plato recomendado es de aproximadamente 23 cm de diámetro.

¿En qué consiste el método del plato?

Se debe dividir el plato en 4 partes iguales.

- **Medio plato** (2 cuartas partes) serán de ensalada o verdura
- **Una cuarta parte** del plato será para la proteína: ya sea de origen animal o vegetal.
- Y la **cuarta parte** restante será para las harinas, de preferencia integral, como el arroz, la pasta, la patata, las legumbres o el pan
- Se puede añadir **fruta y pan**, pero hay que tener en cuenta que no todas las frutas, ni todos los tipos de pan contienen la misma cantidad de hidratos de carbono.
(Revisar herramienta tabla de intercambio de raciones de hidratos de carbono e índice glucémico por grupo de alimento)

