

Poder del plato: Comer Saludable - Una forma nutritiva de prevenir la diabetes

Sugerencias de planificación para comidas saludables

		Calorías/ Kilocalories	Proteínas/ Gramos	Fibra/ Gramos
DESAYUNO	1/2 aguacate mediano y 1 huevo frito en una rebanada de pan tostado de trigo integral	326	11	12
	2 huevos duros, un plátano y 10 a 15 mitades de nuez [o frutos secos de tu elección]	454	18	4
	2 huevos revueltos con 1 tz. de espinacas (cocidas) y 1/2 tz. de 2% requesón	260	27	2
	2/3 tz. de 2% yogur griego bajo en grasa con 1/2 tz. de granola y 1 tz. (5 a 7) fresas	225	19	5
	1 tz. de avena (añadir 1 cucharada de semillas de chía) con 1/2 tz. de arándanos	584	11	16
ALMUERZO	2 tz. de lechuga romana con 4 oz. pechuga de pollo cocida, 1 oz. de queso parmesano, 2 cucharadas de aderezo César bajo en grasa	482	48	2
	1/2 tz. de tomate roma, 1/2 tz. de pepino, 1 tz. de pasta orzo de garbanzos cocida, 2 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa	240	13	6
	2 rebanadas de pan de trigo, con 2 oz. jamón de pavo, una rebanada de queso, 1/2 aguacate, lechuga romana y tomate	531	27	9
	4 oz. de ensalada de atún, con 10 galletas saladas (Ritz o salada), 3-4 palitos de apio, con aderezo ranch bajo en grasa	376	35	1
	1/2 tz. arroz integral, 1 huevo revuelto, 1/2 tz. de espinacas (cocidas) añade 1/2 cucharada de salsa de soya baja en sodio	387	17	7
CENA	4 oz. pechuga de pollo asada, 1 camote mediano al horno y 1 tz. de brócoli al vapor	356	41	6
	4 oz. (11-12 mediano) camarones a la parrilla, 1/2 tz. de arroz integral, 1 tz. de ejotes y 1/2 aguacate mediano	553	34	14
	1/2 tz. salsa Alfredo baja en grasa, 3/4 tz. pasta de fetuccini con 4 oz. pechuga de pollo cocida y 1 tz. brócoli al vapor	471	46	4
	4 oz. hamburguesa de pavo con una rebanada de queso cheddar, en un pan de trigo integral cubierto con tus verduras favoritas	*356	*32	*3
	4 oz. salmón a la parrilla con 1/2 tz. espárragos cocidos y 1/2 tz. arroz jazmín	353	29	2
APERITIVOS	1 tz. zanahorias crudas con 2 cucharadas de humus	120	3	4
	1/2 tz. de 2% de requesón y 1 tz. de melocotones o duraznos (en almíbar ligero o agua)	194	13	3
	2 tz. de palomitas con un poco de mantequilla, con 1/4 tz. de pasas de arándano rojo	304	2	5
	1 onza (23) almendras y una naranja	231	7	6
	1 manzana en rodajas con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate	274	8	6

*Estos valores excluyen los ingredientes vegetarianos para la hamburguesa.

www.nutritionix.com • <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/169247/nutrients>

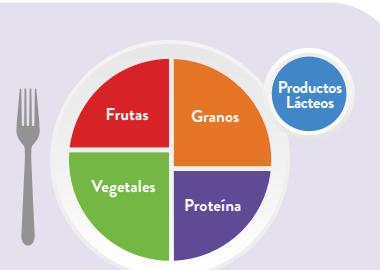
Haz que tus comidas sean balanceadas

Carbohidratos + Proteína + Grasa + Fibra = Balanceado

Una comida balanceada proporciona energía, maximiza la ingesta de nutrientes y te mantiene lleno, lo que ayuda a controlar el peso. Intenta añadir una opción de cada una de estas categorías: **carbohidratos, proteína, grasa y fibra**. ¡Añade más de cada categoría según sea necesario! Para una merienda balanceada, intenta combinar dos categorías para ayudarte a sentirte satisfecho por más tiempo y evitar picos de azúcar en la sangre.

Por qué necesitamos cada uno:

- **Los carbohidratos** aportan energía para todas las funciones de nuestro organismo.
- **La proteína** desarrolla los músculos, repara los tejidos y apoya la salud inmunológica.
- **Las grasas saludables** protegen nuestros órganos y nos aportan energía.
- **La fibra** favorece la salud digestiva, estabiliza el azúcar en sangre y mejora los niveles de colesterol.



MyPlate.gov

Carbohidratos

- Arroz
- Pan
- Pasta
- Avena
- Cereal
- Leguminosas
- Frutas
- Lácteos
- Dulces

Proteínas

- Carne de res
- Pollo
- Cerdo
- Pez
- Pescado
- Tofu
- Frijoles
- Lácteos
- Huevos

Grasas saludables

- Aguacates
- Frutos secos
- Semillas
- Salmón
- Atún
- Chocolate
- Huevos
- Lácteos
- Aceites

*Fibra

- Manzanas
- Naranjas
- Bayas
- Avena
- Cereales
- Leguminosas
- Nueces
- Verdura
- Semillas

* La fibra es un carbohidrato que no se puede digerir. Las opciones de fibra se encuentran en todas las categorías, por lo que se repiten aquí.

Personaliza tus comida(s): ¡Añade lo siguiente a tus comidas para aumentar los nutrientes!

- **1/2 Aguacate mediano:** Contiene 6,5 g de fibra y es una buena fuente de potasio, vitaminas C, E y K, y ácido fólico.
- **Semillas de chía-1 cucharada:** Contiene 10 g de fibra y es una buena fuente de magnesio, hierro, fósforo, y calcio.
- **Lino molido/semillas de lino-1 cucharada:** Contiene 2 gramos de fibra y es una buena fuente de ácidos grasos omega 3.
- **Semillas de calabaza-1 oz:** Contiene 5 g de fibra y es una buena fuente de ácidos grasos omega 3, magnesio, y hierro.
- **Granos de girasol-1/4 tz.:** Contiene 3 g de fibra y es una buena fuente de vitamina E, manganeso, y selenio.
- **1 Huevo:** Contiene 6g de proteína y es una buena fuente de vitamina D, colina, y hierro.
- **Lentejas-1/2 tz.:** Contiene 9 g de fibra y es una buena fuente de folato, magnesio, y hierro.
- **Frambuesas-1 tz.:** Contiene 8 g de fibra y es una buena fuente de vitamina C, manganeso, y vitamina K.
- **Espinaca-1c:** es una buena fuente de vitamina K, vitamina A, hierro, y potasio.
- **Chocolate negro-1 onza (no podemos olvidarnos de un dulce):** Contiene 3g de fibra y es una buena fuente de



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE
Oficina de Salud de Minorías y Disparidades en Salud

ncdhhs.gov/mdpp

Programa de Prevención de Diabetes de Minorías de Carolina del Norte (NC MDPP)
NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 9/2025

Creación del documento: Tatiana Moore, MPH, RDN, LDN, Coordinadora del Programa MDPP • DeNita Nash, MAED, Gerente de Participación y Colaboración Comunitaria • Gabriela Weidman, pasante - Senior, Universidad Estatal de los Apalaches, Boone, NC – Especialización en Salud Pública y Nutrición