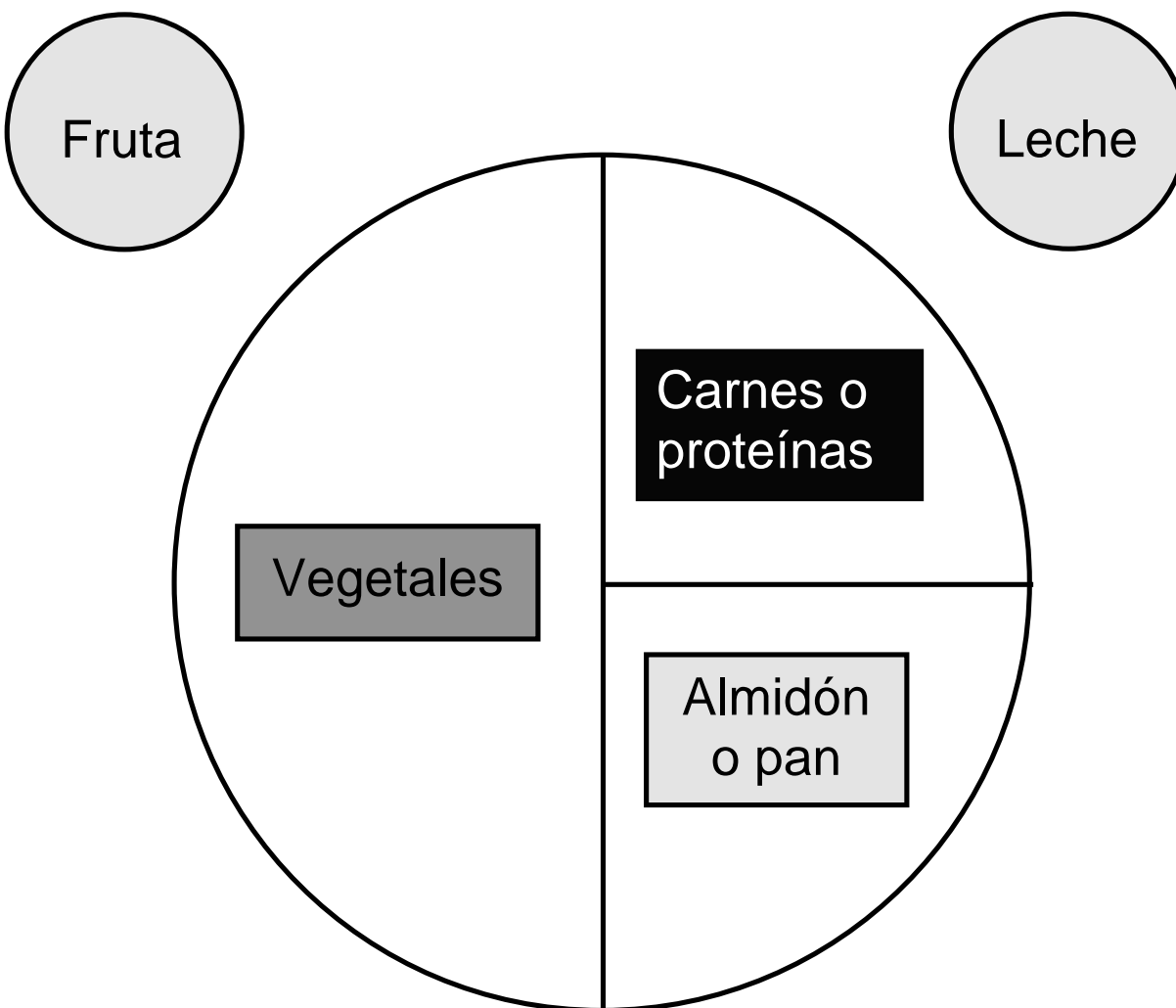


## PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS CON EL MÉTODO DE PLATOS: ALMUERZO/CENA

El método de platos es un método de planificación de comidas que proporciona una distribución uniforme de los carbohidratos, un consumo más bajo de grasa y una mayor cantidad de frutas y vegetales. Planifique sus comidas al dividir sus platos de la manera siguiente:



**El grupo de alimentos tales como almidón y pan, frutas y leche elevan el nivel de azúcar en la sangre.**

**Los vegetales con pocos carbohidratos elevan muy poco el nivel de azúcar en la sangre.**

**Las carnes o proteínas elevan muy poco el nivel de azúcar en la sangre.**