



Mi plato saludable



Vegetales

50% DEL PLATO



Es fundamental que ocupen la mitad de tu plato en cada comida. Aportan pocos hidratos de carbono y son el acompañamiento ideal para menús que incluyan carnes o pastas.

Tip: Elegí variedad de colores y priorizá preparaciones al horno, al vapor o a la plancha.

Cereales y Carbohidratos



Preferí siempre los cereales integrales, ya que conservan mejor sus nutrientes y aportan una mayor cantidad de fibra dietaria, lo cual disminuye el índice glucémico y genera mayor saciedad.

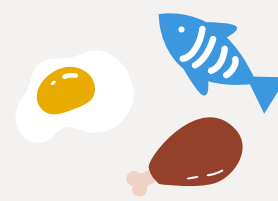
Grasas y Aceites

Es vital disminuir las grasas saturadas (como manteca, crema o lácteos enteros) y reemplazarlas por grasas de origen vegetal en cantidades moderadas, como palta, aceitunas o frutos secos.

Tip: Al condimentar, usá una cuchara para medir: la recomendación son dos cucharadas diarias, preferentemente en crudo.



Carnes y proteínas



Elegí cortes magros y quitá siempre la grasa visible. Es importante que la carne no sea siempre el centro del plato; intentá reducir el consumo de carnes rojas y priorizá alimentos naturales sobre los procesados.

Tip: Utilizá métodos de cocción como el vapor o el horno para evitar grasas innecesarias.

Frutas



Son una excelente fuente de antioxidantes, fibra y vitaminas. Consumilas preferentemente frescas, enteras y con cáscara antes que en jugo.

Tip: Distribuílas a lo largo del día; son una estrategia ideal para utilizar como colación entre comidas.

8 Claves para el éxito de tu plan alimentario



- 1. Hidratación constante:** Tomá agua, soda o infusiones sin azúcar. Dejá botellas a la vista para no olvidarte.
- 2. Atención plena:** Comé lento, apoyá los cubiertos entre bocados y masticá bien para saborear y disfrutar.
- 3. Control de porciones:** No hay alimentos prohibidos, el secreto está en las cantidades.
- 4. Lectura de rótulos:** Mirá la lista de ingredientes; recordá que están ordenados de mayor a menor cantidad.
- 5. Gestión emocional:** Tratá de detectar si tus emociones están influyendo en tus elecciones de comida.
- 6. Cocina casera:** Priorizá lo natural y limitá el consumo de alcohol (evitá licores o tragos con azúcar).
- 7. El valor del encuentro:** Compartir una receta con seres queridos también es parte de una vida saludable.
- 8. Consulta profesional:** Ante cualquier duda sobre las cantidades específicas para tu caso, consultá siempre a tu médico.



Referencias:

1. American Diabetes Association. "Alimentación para el control de la diabetes". Disponible en: <https://diabetes.org/es/alimentos-nutricion/alimentacion-para-controlar-la-diabetes> Consultado en Abril 2026.
2. Diabetes FoodHub. ADA. "Blog de alimentación saludable" Disponible en: <https://diabetesfoodhub.org/articles?topic=Healthy%20Eating%20Tips> Consultado en Abril 2026.
3. American Diabetes Association. "Planifique sus porciones". Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://professional.diabetes.org/sites/dpro/files/2024-04/Placemat_Hispanic_Lettersize_REV_112.pdf Consultado en Abril 2026.
4. American Heart Association. "5 Heart-Healthy Eating Habits". Disponible en: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/5-heart-healthy-eating-habits>. Consultado en Abril 2026.
5. American Heart Association. "The Deliciously Balanced Plate Infographic". Disponible en: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/deliciously-balanced-plate-infographic>. Consultado en Abril 2026.