

Insistiremos en el punto de "Como utilizar el modelo de plato"

Rellenar la mitad con verduras, cocidas o crudas.

Una cuarta parte del plato se utiliza para fuente de proteínas (pescado, marisco, aves, huevos, frijoles , tofu, carne magra).

Una cuarta parte del plato se utiliza para fuente de carbohidratos (patatas, pasta, arroz, búrgul, cuscús, cebada, granos de trigo, fideos, etc. deberemos tener en cuenta los granos integrales).

Podemos beber leche baja en grasas o agua (un vaso) o una pequeña cantidad de vino.

Si se desea se puede añadir a la comida una rebanada de pan integral o también se puede tomar más tarde como suplemento.

Si os apetece, se puede tomar una ración de fruta normal como postre. Se pueden escoger otros postres, si bien no es recomendable hacerlo todos los días. Los postres se pueden dejar también como suplemento.

Si el modelo de plato no es suficiente para saciar el apetito, podemos aumentar la cantidad de verdura i con ello aumentar la cantidad de comida.

Aunque sabemos que la DIETA MEDITERRÁNEA promueve el bienestar de la forma muy eficaz, la estrategia nutricional más exitosa para la prevención de la diabetes, es aquella que se adapta mejor a vosotros y que os permita seguirla de forma permanente.

Más ejemplos de nutrientes y raciones de estos productos:

- Aves, carnes magras y pescado:
 - Una ración equivale a la medida de una baraja de cartas o a la medida de una palma (pequeña 100- 120 gramos).
 -
- Proteína vegetal:
 - Legumbres:
 - ❖ Frijoles, garbanzos, lentejas: La medida de una pelota de tennis (60-80 g).
 - ❖ Tofu: La medida de una baraja de cartas (100-125 gramos).

- Huevos:
 - 2 huevos (100-120 gramos).
- Productos lácticos bajos en grasa:
 - 1 vaso de leche, 1 envase pequeño de requesón o 2 yogures (200-250ml).
 - 1-2 lonchas de queso bajo en grasa

ALIMENTOS PARA DESAYUNOS SALUDABLES (15-40 gramos):

- Cereales integrales bajos en azúcar (ej. Arroz, trigo o maíz hinchado integral bajo en azúcar, copos de avena, o muesli bajo en azúcar).
- Pan integral o multi-cereales.
- Fruta.

ALIMENTOS PARA COMER Y CENAR DE FORMA SALUDABLE:

- Podemos tomar los cereales integrales como plato principal o como guarnición del segundo plato, como sustituto del arroz blanco, pasta blanca o patatas.
- Ensalada o verdura cocida. Podemos hacer ensaladas con cereales integrales, como por ejemplo el arroz integral.
- Legumbres (ej. Lentejas, garbanzoa, frijoles, tofu, etc.). También pueden cocinarse como plato principal.