

Recipe

and Meal Planner Guide



Control your
diabetes.
For Life.

For more information
call 1-877-232-3422
<http://ndep.nih.gov>
www.cdc.gov/diabetes



Eating Healthy and Staying Fit to Control and Manage Diabetes

What is diabetes and are you at risk?

Diabetes is a disease that results in too much sugar (glucose) in the blood. Your body does not have enough insulin available to turn food into energy. High levels of glucose slowly damage your eyes, heart, kidneys, nerves, legs, and feet. Diabetes is a serious disease affecting 16 million people in this country, and you may be at risk if you are Hispanic, overweight, or do not exercise regularly. Hispanics are nearly twice as likely as non-Hispanic whites to develop this disease.

Steps to healthy eating and a healthy life style to control and manage diabetes:

- Begin with a healthy eating plan. Healthy eating means eating more grains, fruits, and vegetables, and less meat, sweets, and fats every day. "Let the Food be the Medicine and Medicine be the Food" (Hippocrates).

- Be physically active every day to help prevent weight gain and improve blood sugar control.

- Check the sugar in your blood and take your medication every day if needed.

How to create a healthy meal plan:

To create a healthy meal plan you should do the following:

- Eat a variety of foods as recommended in the Diabetes Food Pyramid to get a balanced intake of the nutrients your body needs—carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals.

- Make changes gradually because it takes time to accomplish lasting goals.

- Reduce the amount of fat you eat by choosing fewer high-fat foods and cooking with less fat.

- Eat more fiber by eating at least 5 servings of fruits and vegetables every day.



■ Eat fewer foods that are high in sugar like fruit juices, fruit-flavored drinks, sodas, and tea or coffee sweetened with sugar.

■ Use less salt in cooking and at the table. Eat fewer foods that are high in salt, like canned and packaged soups, pickles, and processed meats.

■ Eat smaller portions and never skip meals.

■ Learn about the right serving sizes for you.

■ Learn how to read food labels.

■ Limit use of alcohol.

What is the Diabetes Food Pyramid?

The Diabetes Food Pyramid is a general guide of what and how much to eat each day. It is similar to the Food Pyramid you see on many food packages. The pyramid is divided into six groups. You should eat more foods from the largest group at the base of the pyramid and less from the smaller groups at the top of the pyramid. The number of servings needed every day is not the same for everyone, so a range of servings is given to ensure you get the foods you need for good health. The food groups and suggested servings per day are listed below.

■ **Grains, Beans, and Starchy Vegetables:** (good source of B vitamins and fiber) 6 or more servings/day

■ **Fruits:** (contain vitamins C, A, potassium, folate, and fiber) 3-4 servings/day

■ **Vegetables:** (provide vitamins A, C, folate, and fiber) 3-5 servings/day

■ **Milk:** (source of calcium, protein, vitamins A and D) 2-3 servings/day

■ **Meats and Others:** (good source of iron, zinc, B vitamins, and protein) 2-3 servings/day

■ **Fats, Sweets, and Alcohol:** The foods at the tip of the pyramid should be eaten in small amounts. Fats and oils should be limited because they are high in calories. Sweets are high in sugar and should only be eaten once in a while.

What is the right number of servings for you?

The Diabetes Food Pyramid gives a range of servings for each group, but it is only a guide. If you have diabetes, a dietitian can design a specific meal plan for you.

Remember that the number of servings listed is for the entire day. Since food raises blood sugar levels, it is best to space servings throughout the day. For example, 4 servings of fruit might be divided between 3 meals and 1 snack.

What to do when eating combined foods:

Recipe	Servings based on Diabetes Food Pyramid
Spanish Omelet	1 Grains/Beans/Starchy Vegetables, 1 Meat, 1/2 Fat
Beef or Turkey Stew	1 Grains/Beans/Starchy Vegetables, 1 Vegetable, 1 Meat, 1 Fat
Caribbean Red Snapper	1 Meat, 1 1/2 Fat
Two Cheese Pizza	2 Grains/Beans/Starchy Vegetables, 1 Meat, 1 1/2 Fat
Eggplant Lasagna	1 Vegetable, 1 Meat, 1 Fat
Rice with Chicken	1 Grains/Beans/Starchy Vegetables, Spanish Style 1 Vegetable, 1 Meat, 1 Fat
Seafood Stew	2 Meat, 1/2 Fat

Keep in mind

Follow a healthy lifestyle, eat healthy foods, and keep physically active to help control diabetes. If you have diabetes, be an active member of your diabetes care team: you, your doctor, dietitian, and other health care providers. This meal planner gives you only general information. Consult with your diabetes care team.

What is a serving size in the Food Pyramid?

Each of the following represents one serving from each of the food groups in the Diabetes Food Pyramid:

■ **Grains, Beans, and Starchy Vegetables:** 1 slice of bread; 1/2 small bagel, English muffin, or bun; 1/2 cup cooked cereal, pasta, rice; 1/4 cup ready-to-eat cereal; 1/2 cup cooked dried beans, corn, peas





■ **Vegetable Group:** 1 cup raw vegetable; ½ cup vegetable juice

■ **Fruit Group:** 1 medium-size fresh fruit; ½ cup canned fruit; ½ cup fruit juice

■ **Milk Group:** 1 cup (8 ounces) milk or yogurt

■ **Meat Group:** 2-3 ounces cooked lean meat, skinless poultry, or fish; 1 egg; 2 tablespoons peanut butter; 2-3 ounces cheese

■ **Fats, Sweets, and Alcohol:** 1 teaspoon butter, margarine, or mayonnaise; 1 tablespoon cream cheese or salad dressing; 1 tablespoon cream cheese; ½ cup ice cream.

What to do when eating combined foods:

Many dishes are made up of several types of foods. Therefore, they do not fit in one specific group. The meal planner includes 7 recipes that will help you to measure using foods from the **Diabetes Food Pyramid**.

This is just an example. If you have diabetes, consult a registered dietitian to help you make your own meal plan. Your meal plan will be based on many factors, including your weight goal, height, age, and physical activity. The following **Sample Meal Plan** includes 3 meals and 2 snacks, with suggested servings.

Sample meal plan for a day

Meal	Food Pyramid Group Servings	Suggested Menu
Breakfast	Fruit	1 Fresh orange, 1 medium
	Grains/Beans/Starchy Veg.	2 Baked plantain, 1 medium
	Milk	1 Milk, 1% low fat, 1 cup
	Fat	1 Oil, 1 teaspoon
Lunch	Meat	1 Two Cheese Pizza,
	Grains/Beans/Starchy Veg.	2 2 slices (see recipe)
	Fat	1
	Fruit	1 Melon, 1cup/cubes
Afternoon Snack	Vegetable	1 Mixed green salad
	Fruit	1 Apple, 1 medium
	Meat	1 Peanut butter, 2 tablespoons
	Grains/Beans/Starchy Veg	1 Whole wheat crackers, 5
Dinner	Grains/Beans/Starchy Veg.	1 Rice with Chicken Spanish Style,
	Meat	1 1 cup (see recipe)
	Vegetable	1
	Fat	1
Evening Snack	Fruit	1 Pineapple rings, ½ cup
	Vegetable	1 Spinach, 1 cup raw
	Fat	1 Vinaigrette, 1 tablespoon
	Milk	1 Yogurt, low fat, 1 cup
Grains/Beans/Starchy Veg.	1 Bread sticks, 2	

Serves 5:

- 5 small potatoes, peeled and sliced
- 1 tablespoon olive oil or vegetable cooking spray
- 1/2 medium onion, minced
- 1 small zucchini, sliced
- 1 1/2 cup green/red peppers, sliced thin
- 5 medium mushrooms, sliced
- 3 whole eggs, beaten
- 5 egg whites, beaten
- Pepper and garlic salt with herbs, to taste
- 3 ounces shredded part-skim mozzarella cheese
- 1 tablespoon parmesan cheese

SPANISH OMELET/ TORTILLA ESPAÑOLA

This tasty dish provides a healthy array of vegetables and can be used for breakfast, brunch, or any meal! Serve with fresh fruit salad and a dinner roll.

Procedure:

- Preheat oven to 375°F.
- Cook potatoes in boiling water until tender.
- In a nonstick pan, add oil or vegetable spray and warm at medium heat.
- Add the onion and sauté until brown. Add vegetables and sauté until tender but not brown.

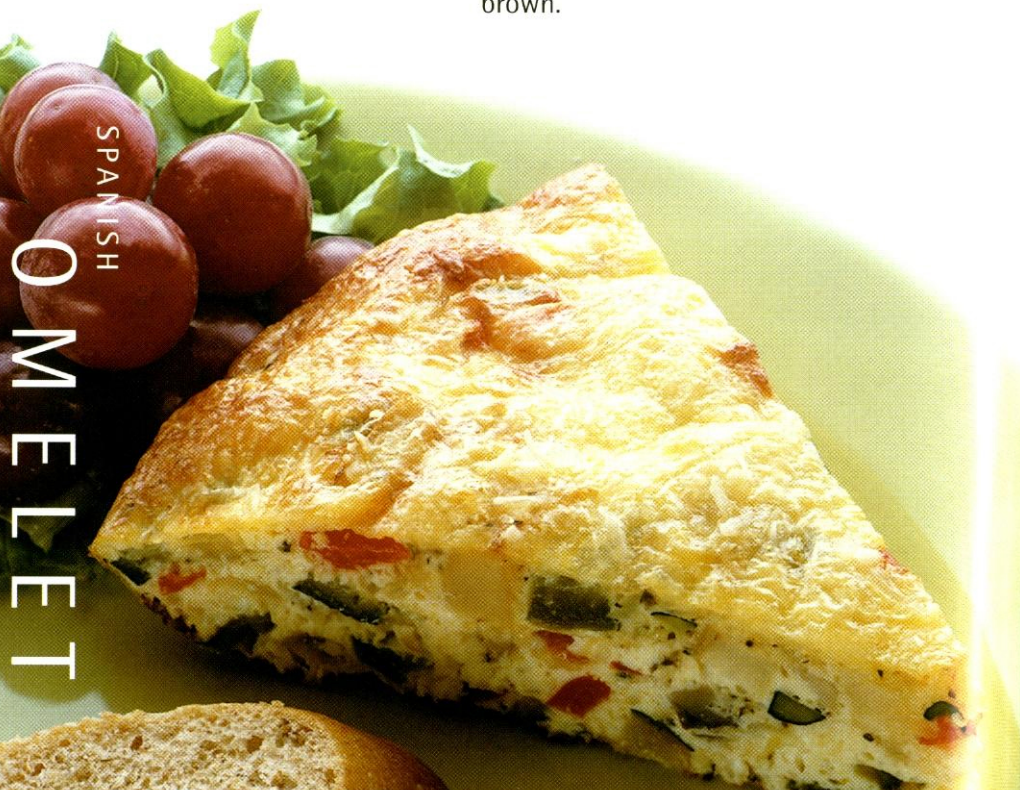
- In a medium mixing bowl, slightly beat the eggs and egg whites, pepper, garlic salt, and mozzarella cheese. Stir egg-cheese mixture into the cooked vegetables.
- Oil or spray a 10-inch pie pan or ovenproof skillet. Transfer potatoes and eggs mixture to pan. Spread with parmesan cheese and bake omelet until firm and brown on top, about 20-30 minutes.

Nutrition Information:

Serving size	1/5 of omelet
Calories	242
Carbohydrate	18 grams
Protein	19 grams
Fat	9 grams

Daily Servings According to
Diabetes Food Guide Pyramid:

serving from Grains/Beans/
Starchy Vegetable group 1
serving from Meat group 1
serving from Fat 1/2



Serves 5:

- 1 pound lean beef or turkey breast cut into cubes
- Whole wheat flour
- ¼ teaspoon salt (optional)
- ¼ teaspoon pepper
- ¼ teaspoon cumin
- 1½ tablespoons olive oil
- 2 cloves of garlic, minced
- 2 medium onions, sliced
- 2 stalks celery, sliced
- 1 medium red/green bell pepper, sliced
- 1 medium tomato, finely minced
- 5 cups of beef or turkey, fat removed
- 5 small potatoes, peeled and cubed
- 12 small carrots
- 1¼ cups green peas

BEEF OR TURKEY STEW/ PICADILLO DE CARNE O DE PAVO

This dish goes nicely with a green leaf lettuce and cucumber salad and a dinner roll. Plantains or corn can be used in place of the potatoes.

Procedure:

- Preheat oven to 375°F.
- Mix the whole wheat flour with salt, pepper, and cumin, and roll the beef or turkey cubes in the mixture. Shake off excess flour.
- In a large skillet, heat the olive oil over medium-high heat. Add the beef or turkey cubes and sauté until nicely brown, about 7-10 minutes.
- Place the beef or turkey in an ovenproof casserole.

- Add minced garlic, onions, celery, and peppers to the skillet and cook until vegetables are tender, about 5 minutes.
- Stir in the tomato and broth. Bring to a boil and pour over the turkey or beef pieces. Cover the casserole tightly and bake for 1 hour at 375°F.
- Remove from the oven and stir in the potatoes, carrots, and peas. Bake for another 20-25 minutes, or until tender.

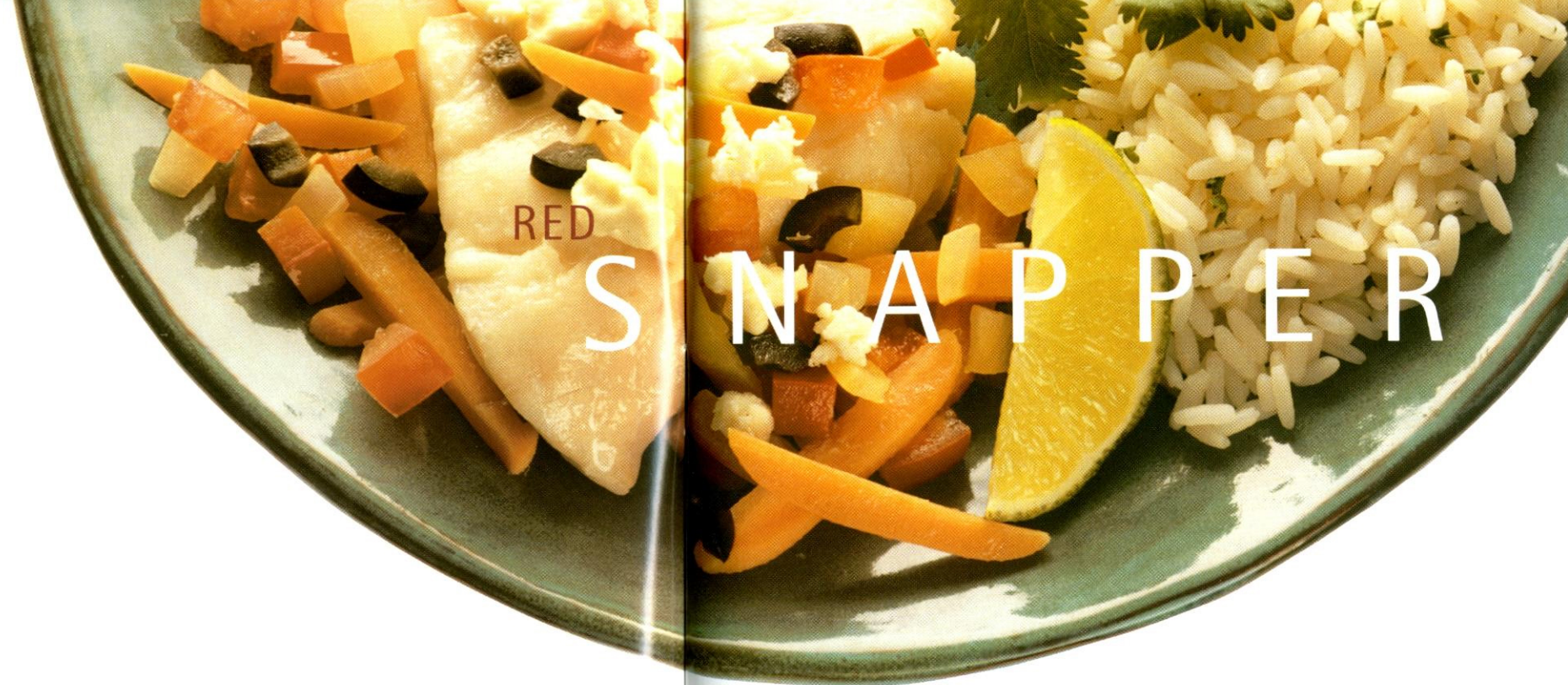
Nutrition Information:

Serving size	3 ounces of beef with 1 cup vegetables
Calories	326
Carbohydrate	21 grams
Protein	27 grams
Fat	15 grams

Daily Servings According to
Diabetes Food Guide Pyramid:

■ serving from Grains/Beans/ Starchy Vegetable group	1
■ serving from Vegetable group	1
■ serving from Meat group	1
■ serving from Fat	1





RED

SNAPPER

Serves 4:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, chopped
- ½ cup chopped red pepper
- ½ cup carrots, cut in strips
- 1 clove garlic, minced
- ½ cup dry white wine
- ¾ lb. red snapper fillet
- 1 large tomato, chopped
- 2 tablespoons pitted ripe olives, chopped
- 2 tablespoons crumbled feta cheese or low-fat ricotta cheese

CARIBBEAN RED SNAPPER/ PARGO ROJO CARIBEÑO

The fish can be served on top of the vegetables along with rice pilaf and garnished with parsley. Salmon or chicken breast can be used in place of red snapper.

Procedure:

- In a large skillet, heat olive oil over medium heat. Add onion, red pepper, carrot, and garlic; sauté 10 minutes. Add wine and bring to boil. Push vegetables to one side of the pan.

- Arrange fillets in a single layer in center of skillet. Cover; cook for 5 minutes.
- Add tomato and olives. Top with cheese. Cover; cook 3 minutes, or until fish is firm but moist.
- Transfer fish to serving platter; garnish with vegetables and pan juices.

Nutrition Information:

Serving size	3 ounces red snapper with ¼ cup vegetables
Calories	193
Carbohydrate	3 grams
Protein	22 grams
Fat	11 grams

Daily Servings According to Diabetes Food Guide Pyramid:

servings from Meat group	1
servings from Vegetable group	½
servings from Fat	1½

Serves 4:

Whole wheat flour

- 1 can (10 oz) refrigerated pizza crust
- 2 tablespoons olive oil
- ½ cup low-fat ricotta cheese
- ½ teaspoon dried basil
- 1 small onion, minced
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon salt (optional)
- 4 ounces shredded part-skim mozzarella cheese
- 2 cups chopped mushrooms
- 1 large red pepper, cut into strips

TWO CHEESE PIZZA/ PIZZA DE DOS QUESOS

Serve your pizza with fresh fruit and a mixed green salad garnished with red beans to balance your meal

Procedure:

- Preheat oven to 425°F.
- Spread whole-wheat flour over working surface. Roll out dough with rolling pin to desired crust thickness.
- Coat cookie sheet with cooking spray. Transfer pizza crust to cookie sheet. Brush olive oil over crust.
- Mix the ricotta cheese with the dried basil, onion, garlic, and salt; spread this mixture over crust.

- Sprinkle crust with mozzarella cheese. Top cheese with mushrooms and red pepper.
- Bake at 425°F. oven for 13-15 minutes until cheese melts and crust is deep golden brown.
- Cut into 8 slices.

Daily Servings According to
Diabetes Food Guide Pyramid:

servings from Grain/Beans/
Starchy Vegetable group 2
serving from Meat group 1
serving from Fat 1½

Nutrition Information:

Serving size	2 slices (¼ of pie)
Calories	351
Carbohydrate	34 grams
Protein	18 grams
Fat	16 grams





EGGPLANT LASAGNA

Serves 4:

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium onion, sliced
- 1 clove garlic, minced
- 1 large tomato, sliced very thin
- 1 cup canned crushed tomatoes
- 1½ teaspoons dried basil
- 1½ teaspoons dried oregano
- ¼ teaspoon salt (optional)
- 1 medium eggplant, sliced very thin
- 8 ounces shredded part-skim mozzarella cheese

EGGPLANT LASAGNA/ LASAGNA DE BERENJENA

This is a delicious dish that could be served with a mixed vegetable salad or steamed broccoli and french bread.

Procedure:

- Preheat oven to 425°F.
- In a medium nonstick skillet, heat olive oil over medium heat. Sauté onion until tender, about 2-3 minutes. Transfer to an 8x8 or 9x13 baking dish.
- Sauté the garlic for 1 minute. Add the crushed tomato, basil, oregano, and salt, and cook gently over medium-low heat for 10 minutes.

- Spread a layer of this mixture over the onion layer.
- Add a layer of eggplant and follow with a layer of tomato.
- Sprinkle 1/3 of the mozzarella cheese over top.
- Repeat layers of eggplant, tomato, and cheese until you use all ingredients. Finish with a layer of mozzarella cheese.
- Cover with aluminum foil and bake for 25 minutes, or until vegetables are tender.
- Uncover and bake 10-15 minutes, or until layer of cheese is light brown.

Nutrition Information:

Serving size:	1 slice lasagna (1 cup)
Calories	219
Carbohydrate	5 grams
Protein	16 grams
Fat	15 grams

Daily Servings According to Diabetes Food Guide Pyramid:

serving from Meat group	1
serving from Vegetable group	1
serving from Fat	1

Serves 8:

- 2 tablespoons olive oil
- 2 medium onions, chopped
- 4 garlic cloves, minced
- 2 stalks celery, diced
- 2 medium red/green peppers, cut into strips
- 1 cup chopped mushrooms
- 2 cups uncooked rice
- 1 3-lb chicken, cut into 8 pieces, skin removed
- 1 teaspoon salt (optional)
- 3½ cups chicken broth, fat removed
- 4 cups water
- Saffron or Sazón, for color
- 3 medium tomatoes, chopped
- 1 cup frozen peas
- 1 cup frozen corn
- 1 cup frozen green beans
- Olives or capers for garnish, if desired

RICE WITH CHICKEN, SPANISH STYLE/ARROZ CON POLLO

This is a good way to get vegetables into the meal plan. Serve with a mixed green salad and some whole wheat bread.

Procedure:

- Heat the oil over medium heat in a nonstick pot. Add the onion, garlic, celery, green pepper, and mushrooms. Cook over medium heat, stirring often, for about 3 minutes or until tender.
- Add the rice and sauté for 2-3 minutes, stirring constantly until it begins to brown.
- Add the chicken, salt, chicken broth, water, saffron (Sazón), and tomatoes. Bring the water to a boil, then reduce heat to medium-low and let simmer.

- Cover the pot and let the casserole simmer until the water is absorbed and rice is tender, about 20 minutes.
- Stir in the peas, corn, and beans, and cook for 8-10 minutes. When everything is hot the casserole is ready to serve. Garnish with olives or capers, if desired.

Nutrition Information:

Serving size	1 cup
Calories	330
Carbohydrate	24 grams
Protein	27 grams
Fat	14 grams

Daily Servings According to Diabetes Food Guide Pyramid:

servings from Grains/Beans/ Starchy Vegetables group	1
servings from Meat group	1
servings from Vegetable group	1
servings from Fat	1



Serves 10:

- 6 cups water
- 10 oz. white wine
- 3 celery stalks, chopped
- 3 medium carrots, chopped
- 1 pound large shrimp, washed
- 1 pound crayfish
- 2 tablespoons olive oil
- 2 medium onions, chopped
- 1 medium red pepper, chopped
- 1 medium green bell pepper, chopped
- 4 medium tomatoes, chopped
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 teaspoons chopped fresh thyme
- 2 teaspoons chopped fresh oregano
- 1 pound sea bass, cut into chunks
- 1 pound small squid, cleaned and sliced
- Salt and pepper to taste

SEAFOOD STEW/ CAZUELA DE MARISCOS

This stew can be served with boiled yucca or plantains and a vegetable salad. Top it off with some fresh fruit and you have a very healthy meal! Freeze any leftovers and enjoy it later.

Procedure:

- In a large, non-aluminum saucepan, stir together the water, white wine, celery, and carrots. Bring to a simmer and cook for 5 minutes.
- Add the shrimp and crayfish and simmer for 3 to 4 minutes. Strain the shellfish and vegetables from the broth and set the broth aside. Peel the crayfish and shrimp and discard the shells.
- Warm the olive oil in the large saucepan over medium-high heat. Cook the onions and

peppers until tender, about 6 minutes. Stir in the tomatoes, tomato paste, thyme and oregano. Add the reserved broth and bring to a simmer.

- Stir in the sea bass and squid and simmer for 2 minutes. Return the crayfish, shrimp and vegetables to the broth and simmer for 1 more minute. Season to taste, ladle into bowls, and serve immediately.

Nutrition Information:

Serving size	1 cup
Calories	222
Carbohydrate	3 grams
Protein	36 grams
Fat	8 grams

Daily Servings According to Diabetes Food Guide Pyramid:

servings from Meat group	2
servings from Vegetable group	½
servings from Fat	½



References:

ADA Virtual Grocery:
<http://www.diabetes.org/adac40.asp>

American Dietetic Association.
1997. The First Step in Diabetes
Meal Planning.

National Cattlemen's Beef
Association. 1996. Eating Smart
Even When You Are Pressed for
Time. Education Department, 444
North Michigan Avenue, Chicago, IL
60611.

Gardner L. 1996. Health and the
Hispanic Kitchen. La Salud y la
Cocina Latina. Precepts, Inc., 8501
Scarboro Court, Potomac, MD
20854.

Bestfoods CPC International Inc.
1991. Live Healthy America, A
Guide from Mazola.

Manual Guía Para Personas con
Diabetes: <http://www.umassmed.edu/diabeteshandbook/Spanish/chap06-s.htm>

National Institutes of Health,
National Cancer Institute. 1995.
Celebre la Cocina Hispana, Healthy
Hispanic Recipes. NIH Publication
Number 95-3906 (s).

Pockenpauh N, Poleman, C. 1999.
Nutrition: essential and diet
therapy. 8th ed. Philadelphia: WB
Saunders.

Siman, Frances J. Clinical National
and Dietetics. McMillan Publishing
Co. 2nd ed.

Sizer F, Whitney E. 2000. Nutrition
Concepts and Controversies. 8th ed.
Australia; Belmont, CA. Wadsworth.

USDA. 1990. Nutritive Value of
Foods. U.S. Department of
Agriculture, Home and Garden
Bulletin Number 72.

Warsaw H. 2000. Diabetes Meal
Planning Made Easy: How to Put
the Food Pyramid to Work for Your
Busy Lifestyle. American Diabetes
Association.

Acknowledgments

We greatly appreciate the
expertise of the following people
and would like to acknowledge
their contributions to the develop-
ment of this report.

Writer

Luz Myriam Neira, Ph.D., LN
Proyecto Niño for Nutritional and
Social Development

Contributors/Reviewers

Janine Freeman, RD, LD, CDE
University of Georgia extension;
Athens

Yanira Cruz González, M.P.H.
National Council of La Raza

Roberto Noriega, M.S.
Prospect Center at A.I.R.

Elizabeth Valdéz, M.D.
Concilio Latino de Salud, Inc.

Faye L. Wong, M.P.H., R.D.
Centers for Disease Control
and Prevention

Hispanic/Latino Work Group Members

Nelva Ancona Paraison
Harry Paraison, M.D.
Perfil Latino TV/Diabéticos Hispanos

Yanira Cruz González, M.P.H.
National Council of La Raza

Diana Nancy DeLeón, M.P.H.
Multicultural Area Health
Education Center

Eliana Loveluck, M.S.W.
National Alliance for Hispanic Health

Adolfo Pérez-Comas, M.D., Ph.D.
Puerto Rican Association of
Diabetes Educators

Aracely Rosales
Proyecto Latino de Salud

Elizabeth Valdéz, M.D.
Concilio Latino de Salud, Inc.

Wanda Montalvo, R.N., M.S., A.N.P.
Clinical Directors Network

José Luis Velasco
National Hispanic Council on Aging

Jaime Torres, D.P.M., M.S.
Coler-Goldwater Memorial Hospital

Betsy Rodriguez, M.S.N., C.D.E.
Programa Educativo de Salud
Integral/Humana Health Plan

Lizia Auger
Cooperative Extension
Service/University of Georgia

NDEP Staff

Joanne Gallivan, M.S., R.D.
National Diabetes Education Program,
National Institute of Diabetes
and Digestive and Kidney Diseases
National Institutes of Health

Phyllis McGuire
National Diabetes Education Program
Division of Diabetes Translation,
Centers for Disease Control and
Prevention

Ana Alfaro-Correa, Sc.D.
Division of Diabetes Translation
Centers for Disease Control and
Prevention

Recetas

y Plan de Comidas



Coma saludable y manténgase activo para controlar la diabetes

Coma saludable y manténgase activo para controlar la diabetes

¿Qué es la diabetes? ¿Está usted a riesgo?

Cuando se tiene diabetes estamos hablando de mucha azúcar (glucosa) en la sangre. Su cuerpo no puede producir suficiente insulina para convertir el azúcar que se encuentra en los alimentos, en energía. Cuando hay demasiada glucosa en la sangre sus ojos, corazón, riñones, nervios, piernas y pies se pueden ver afectados. La diabetes es una enfermedad seria que afecta a 16 millones de personas en este país y usted puede estar a riesgo de contraerla si es hispano, está grueso o no hace ningún tipo de actividad física regularmente. Los hispanos tienen el doble de riesgo que el resto de la población no hispana, de desarrollar esta enfermedad.

Pasos para comer saludable, vivir una vida sana y prevenir la diabetes

■ Empiece por hacer un plan de comidas saludable. El comer saludable significa comer más granos, frutas, y vegetales y menos carnes, postres, y grasas cada día. *"Deje que la Comida sea la Medicina y que la Medicina sea la Comida"* (Hipócrates)

■ Haga algún tipo de actividad física cada día para ayudar a prevenir el subir de peso y para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

■ Hágase su prueba del azúcar en la sangre y si está tomando medicinas para controlar su diabetes, tómelas con regularidad.

Controle la diabetes
por su *Vida.*
y de por

Para más información
llame al 1-877-232-3422
<http://ndep.nih.gov>
www.cdc.gov/diabetes



A joint program of the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention.

¿Cómo hacer un plan de comidas saludable?

Para hacer un plan de comidas saludable, haga lo siguiente:

- **Coma una variedad de comidas según lo recomienda la Pirámide Guía Alimentaria** para personas con diabetes (ver copia de la pirámide alimentaria en inglés, en el centro del panfleto) para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita—carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales.

- **Haga sus cambios poco a poco** porque toma tiempo para lograr sus metas.

- **Coma menos grasas**, escogiendo alimentos que sean bajos en grasa y cocinando con menos grasa.

- **Coma más fibra**. Por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales cada día

- **Coma menos alimentos que tengan mucha azúcar**, tales como los jugos de fruta (zumos), bebidas con sabor a frutas, refrescos sodas, y té o café endulzados con azúcar.

- **Cocine con menos sal y no use la sal en la mesa**. Coma menos alimentos que tengan mucha sal (sodio), tales como las sopas enlatadas o de sobre, los encurtidos, y las carnes procesadas, tales como los jamones, y el bologna.

- **Coma porciones más pequeñas y nunca omita sus comidas**.

- **Aprenda a servirse las porciones de alimentos correctas**.

- **Aprenda a leer las etiquetas en los alimentos**.

- **Tome menos alcohol**.

¿Qué es la Pirámide Guía Alimentaria para personas con diabetes?

La **Pirámide Guía Alimentaria** para personas con diabetes es una guía general que le muestra que alimentos debe comer cada día y cuanta cantidad por día debe comer de este alimento. Es muy parecida a la Pirámide Guía Alimentaria que se ve en las etiquetas de muchas comidas. La pirámide se divide en seis grupos. Usted deberá comer más comidas del grupo más grande que se encuentra en la base de la pirámide y menos, de los grupos más pequeños que se encuentran en el tope de la pirámide. El número de las porciones de alimentos que se necesitan cada día varía de persona a persona, de manera que se ofrecen una variedad de porciones para asegurarse de que usted va a obtener las comidas que necesita para mantener su buena salud. A continuación, vea los grupos de alimentos y las porciones correspondientes por día.

- **Granos, Frijoles, y Vegetales Farináceos (patatas, papas, yuca, etc.):** (buena fuente de vitaminas B y de fibra. 6 o más porciones al día

- **Frutas:** (tienen vitaminas C, A, potasio, ácido fólico, y fibra) 3-4 porciones al día

- **Vegetales:** (tienen vitaminas A, C, ácido fólico, y fibra) 3-5 porciones al día

- **Leche:** (fuente de calcio, proteína, vitaminas A y D) 2-3 porciones al día

- **Carnes y Otros:** (buena fuente de hierro, zinc, vitamina B y proteína 2-3 porciones al día

- **Grasas, Dulces, y Alcohol:** Trate de no comer demasiado de los alimentos en el tope de la pirámide. Las grasas y aceites son altos en calorías y por lo tanto deben usarse con moderación. Los dulces y postres pueden comerse de vez en cuando en pequeñas porciones.

¿Cuál es el número correcto de porciones para usted?

La **Pirámide Guía Alimentaria** para personas con diabetes ofrece una variedad de porciones para cada grupo, pero es solamente una guía general. Si tiene diabetes, un/una dietista le puede diseñar un plan de comidas con un número más específico de porciones para cada comida incluyendo bocadillos, que le ayuden a alcanzar sus metas.

Recuerde que el número de porciones que se mencionan es para el día entero. Ya que los alimentos aumentan los niveles de azúcar en la sangre, es preferible espaciar los alimentos que coma a través del día. Por ejemplo, 4 porciones de frutas pueden espaciarse de la siguiente manera: 3 comidas y 1 bocadillo.

¿Cuál es el tamaño de una porción en la Pirámide Guía Alimentaria para personas con diabetes?

Cada uno de los siguientes representa una porción de cada uno de los grupos alimentarios en la Pirámide Guía Alimentaria:

- **Granos, Frijoles, y Vegetales Farináceos:** 1 rebanada de pan; 1/2 bagel pequeño, mollete o panecillo; 1/2 taza de cereal cocido, pasta, arroz; 3/4 de taza de cereal listo para comer; 1/2 taza de frijoles cocidos, maíz, o guisantes.

- **Grupo de Vegetales:** 1 taza de vegetales crudos (lechuga, espinaca, etc); 1/2 taza de jugo (zumo) de vegetales.





■ **Grupo de Frutas:** 1 fruta fresca mediana; 1/2 taza de fruta enlatada; 1/2 taza de jugo (zumo) de frutas.

■ **Grupo de Leche:** 1 taza de leche o yogurt (8 onzas)

■ **Grupo de Carnes:** 2-3 onzas de carne magra cocida, pollo sin la piel o pescado; 2 cucharadas de mantequilla de

cacahuete (mani); 1 huevo; 2-3 onzas de queso.

■ **Grasas, Aceites, y Dulces:** 1 cucharadita de mantequilla, margarina, o mayonesa; 1 cucharada de queso crema o aderezo para ensaladas; 2 cucharadas de crema agria; 1/2 taza de helado.

Tortilla Española	1 Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Carne, 1/2 Grasas
Picadillo de Carne o Pavo	1 Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Vegetales, 1 Carnes, 1 Grasas
Pargo Rojo Caribeño	1 Carnes, 1 1/2 Grasas
Pizza de Dos Quesos	2 Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Carnes, 1 1/2 Grasas
Lasagna de Berenjena	1 Vegetales, 1 Carnes, 1 Grasas
Arroz con Pollo	1 1/2 Granos/Frijoles/Vegetales Farináceos, 1 Vegetales, 1 Carnes, 1 Grasas
Cazuela de Mariscos	2 Carnes, 1/2 Grasas

Modelo para un plan de comidas para 1 día

Comida	Pirámide Guía/Porciones por Grupo	Menú Sugerido
Desayuno	Fruta	1 Naranja fresca, 1 mediana
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	2 Plátano horneado, 1 mediano
	Leche	1 Leche, 1% baja en grasa, 1 taza
	Grasas	1 Aceite, 1 cucharadita
Almuerzo	Carnes	1 <i>Pizza de Dos Quesos,</i>
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	2 <i>2 tajadas (ver receta)</i>
	Grasas	1
	Fruta	1 Melón, 1 taza; en cubitos
	Vegetales	1 Ensalada verde, mixta
Bocadillo De La Tarde	Fruta	1 Manzana, 1 mediana
	Carnes	1 Mantequilla de cacahuete (mani), 2 cucharadas
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	1 Galletas de trigo entero, 5
Cena	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	1 <i>Arroz con pollo, 1 taza</i>
	Carnes	1 <i>(ver receta)</i>
	Vegetales	1
	Grasas	1
	Fruta	1 Rodajas de piña, (ananás) 1/2 taza
	Vegetales	1 Espinaca, 1 taza; cruda
	Grasas	1 Aceite/Vinagre, 1 cucharada
Bocadillo De La Noche	Leche	1 Yogurt, bajo en grasa, 1 taza
	Granos/Frijoles/Veg. Farináceos	1 Palitos de pan, 2

¿Qué hacer cuando se comen alimentos combinados?

Muchos de los alimentos que comemos están hechos de distintos tipos de comidas combinadas. Por lo tanto, no pertenecen a ningún grupo específico. Este plan de comidas incluye 7 recetas para comidas combinadas que le ayudarán a practicar y medir usando comidas de la Pirámide Guía Alimentaria.

Recuerde:

Aprenda a vivir sanamente, coma alimentos saludables, y haga algún tipo de actividad física para ayudar a prevenir la diabetes. Si tiene diabetes, manténgase en comunicación con su doctor, dietista, y otros profesionales de la salud, ya que este plan de comidas le dará solamente información general.

**Ingredientes para
5 porciones:**

- 5** papas (patatas) pequeñas, peladas, cortadas en rebanadas pequeñas
- 1** cucharada de aceite de oliva o "spray" vegetal
- 1** calabacín verde (zucchini) pequeño, cortado en rebanadas pequeñas
- 1½** taza de pimientos verdes/ rojos cortados en tiras finas
- 5** hongos (setas, champiñones, callampas) medianos, rebanados
- ½** cebolla mediana, bien picadita
- 3** huevos enteros, batidos
- 5** claras de huevos, batidas
- Pimienta y sal de ajo con hierbas, al gusto
- 3** onzas de queso mozzarella bajo en grasa/parcialmente descremado
- 1** cucharada de queso parmesano

TORTILLA ESPAÑOLA

Esta deliciosa receta proporciona una variedad de vegetales saludables y puede ser utilizada para el desayuno, almuerzo o cualquier otra comida. Sírvala con una apetitosa ensalada de frutas y acompáñela con un panecito

Preparación:

- Pre-caliente el horno a una temperatura de 375°F.
- Cocine las patatas (papas) en agua hirviendo hasta que estén tiernas
- En una sartén de teflón (que no se pegue) añada el aceite o el "spray" vegetal y caliente a temperatura mediana
- Añada la cebolla y dórela. Añada los vegetales y sofríalos hasta que estén casi tiernos.
- En un plato hondo mediano, bata los huevos y las claras, añada la sal de ajo con hierbas, la pimienta y el queso mozzarella. Vierta la mezcla de huevos y queso sobre los vegetales ya cocidos.

- Engrase un molde de 10-pulgadas o una sartén que pueda usarse en el horno. Vierta la mezcla de patatas (papas) y huevo en el molde o sartén. Ponga una capa de queso parmesano encima y hornée la tortilla hasta dorar, aproximadamente de 20-30 minutos.

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	La quinta parte de la tortilla (corte la tortilla en 5 pedazos)
Calorías	242
Carbohidratos	18 gramos
Proteínas	19 gramos
Grasas	9 gramos

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	1
porción del grupo de Carnes	1
porción de Grasas	½



**Ingredientes para
5 porciones:**

- 1 libra de carne magra o pechuga de pavo cortada en cubitos
- Harina de trigo integral (entera)
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de comino
- 1½ cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picaditos
- 2 cebollas medianas, rebanadas
- 2 tallos de apio, cortados en pedazos
- 1 pimienta verde/rojo mediano, cortado en pedazos
- 1 tomate mediano, finamente picado
- 5 tazas de caldo de carne o de pavo (quitele la grasa)
- 5 patatas (papas) pequeñas, peladas y cortadas en cubos
- 12 zanahorias pequeñas
- 1¼ de taza de guisantes verdes (habichuelas tiernas)

PICADILLO DE CARNE O DE PAVO

Este plato va muy bien con una ensalada de hojas de lechuga y pepino/cohombro y un panecillo de cena. Se pueden usar plátanos verdes ó maduros al igual que mazorca de maíz/choclo en lugar de patatas/papas.

Preparación:

- Pre-caliente el horno a 375°F.
- Mezcle la harina de trigo con la sal, la pimienta y el comino y pase los cubitos de carne o pavo por esta mezcla. Sacuda el exceso de harina.
- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego mediano-alto. Añada los cubitos de carne o pavo y sofría hasta que doren, cerca de 7-10 minutos.
- Coloque la carne o pavo en un molde para hornear.

- Añada el ajo picado, el pimiento, y la cebolla a la sartén y cocine hasta que los vegetales estén tiernos, cerca de 5 minutos.
- Añada el tomate picado y el caldo. Cuando hierva, viértalo sobre los trozos de carne o pavo. Cubra el molde y hornée por 1 hora a 375° F.
- Saque del horno y añada las patatas (papas), zanahorias, y guisantes verdes (habichuelas tiernas) y cocine por otros 20-25 minutos o hasta que estén tiernos.

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	3 oz de carne con 1 taza de vegetales
Calorías	326
Carbohidratos	21 gramos
Proteínas	27 gramos
Grasas	15 gramos

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	1
porción del grupo de Vegetales	1
porción del grupo de Carnes	1
porción de Grasas	1

PICADILLO

DE CARNE

O

D

E

P

A

V

O



PARGO

ROJO

CARIBEÑO

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/2 taza de pimienta roja, picado
- 1/2 taza de zanahorias, cortadas en tiras
- 1 diente de ajo, picadito
- 1/2 taza de vino blanco, seco
- 3/4 libra de filetes de pargo rojo
- 1 tomate grande, picado
- 2 cucharadas de aceitunas maduras, sin semillas, picaditas.
- 2 cucharadas de queso feta o de queso ricotta bajo en grasa/parcialmente descremado, desmenuzado

PARGO ROJO CARIBEÑO

El pargo rojo se puede servir sobre los vegetales, acompañado con arroz pilaf o integral y adornado con perejil o cilantro. El salmón o una pechuga de pollo puede reemplazar el pargo rojo.

Preparación:

- En una sartén grande, caliente el aceite a fuego mediano. Añada la cebolla, el pimienta rojo, la zanahoria, y el ajo; sofría por 10 minutos. Añada el vino y deje que todo hierva. Separe los vegetales hacia un lado de la sartén.
- Coloque los filetes de pargo en una sola capa en el centro de la sartén. Cubra; cocine por 5 minutos.

- Añada el tomate y las aceitunas. Riegue el queso por encima de todo. Cubra; cocine 3 minutos más o hasta que el pescado esté firme pero aún tierno.
- Ponga el pescado en un plato de servir, adorne con los vegetales y finalmente vierta por encima los jugos de la sartén.

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Carnes	1
porción del grupo de Vegetales	1/2
porción de Grasas	1 1/2

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	3 onzas de pargo rojo con 1/4 de taza de vegetales
Calorías	193
Carbohidratos	3 gramos
Proteínas	22 gramos
Grasas	11 gramos

**Ingredientes para:
4 porciones:**

**Harina de trigo integral
(entera)**

- 1 lata (10 onzas) de masa para pizza**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- ½ taza de queso ricotta bajo en grasa/parcialmente descremado**
- ½ cucharadita de albahaca seca**
- ¼ de cucharadita de sal (opcional)**
- 1 cebolla pequeña, picadita**
- 2 dientes de ajo, picaditos**
- 2 tazas de hongos (setas, champiñones, callampas) picaditos**
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiritas**
- 4 onzas de queso mozzarella bajo en grasa/parcialmente descremado, desmenuzado**

PIZZA DE DOS QUESOS

Este plato combina muy bien con fruta fresca y una ensalada de vegetales verdes mixtos y como decoración algunos frijoles rojos (habichuelas).

Preparación:

- Pre-caliente el horno a 425°F.
- Esparza la harina de trigo sobre una superficie plana. Desenrolle la masa para pizza y pásele el rodillo (ó use una botella como rodillo) hasta que la masa esté al espesor de su agrado.
- Engrase un molde para hornear galletitas con el "spray" de cocinar. Ponga la corteza de pizza en el molde. Con una brochita, unte aceite de oliva sobre la masa de pizza.
- Mezcle el queso ricotta con la albahaca seca, el ajo, la cebolla, y la sal, y esparza esta mezcla sobre la pizza.

- Vierta el queso mozzarella sobre la pizza, y finalmente, agregue los hongos (setas, champiñones, callampas) y el pimiento.
- Hornée a 425° F. de 13-15 minutos hasta que el queso se derrita y la corteza se dore.
- Corte en 8 tajadas.

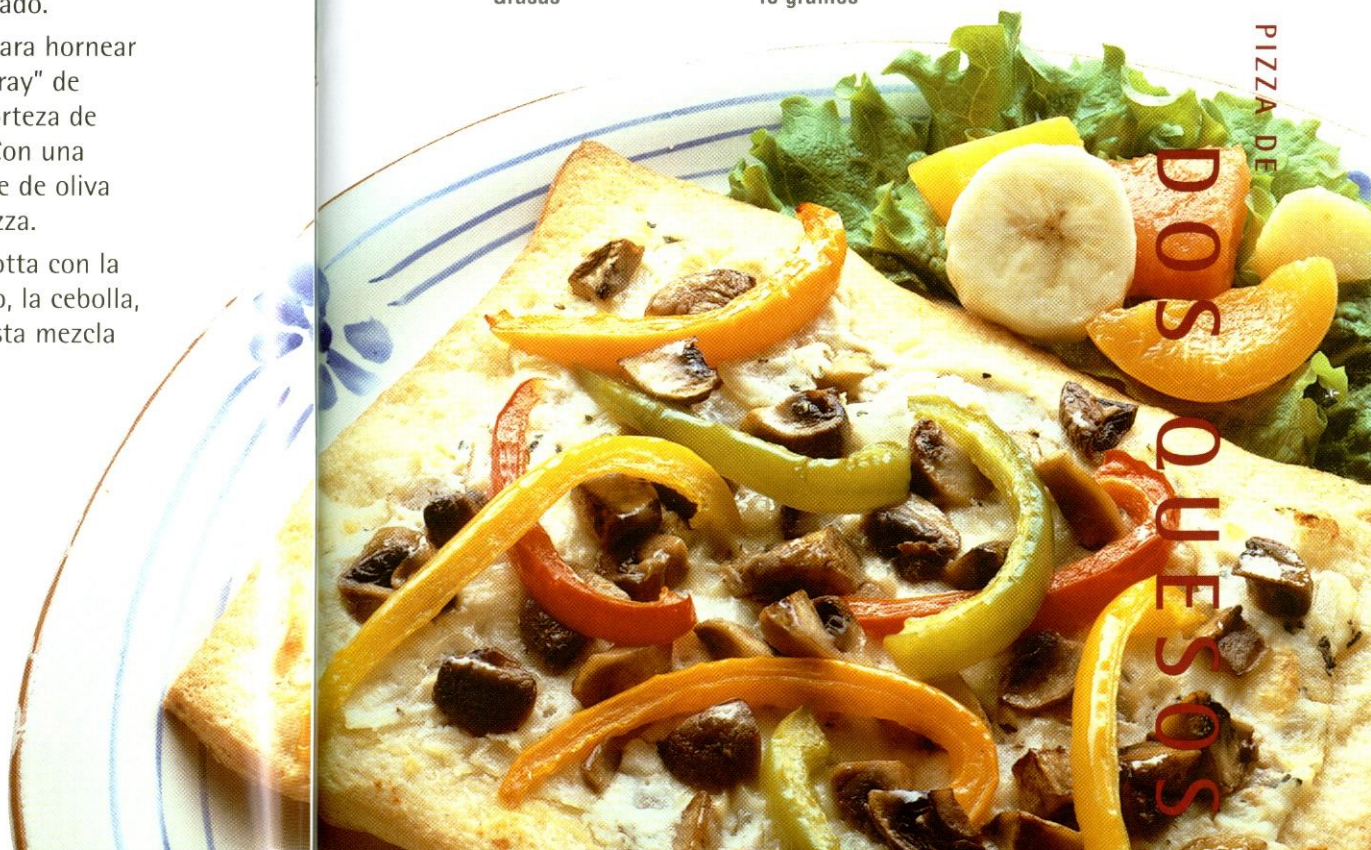
Información de Nutrición:

Tamaño de una porción 2 tajadas de pizza;
¼ parte de la pizza

Calorías	351
Carbohidratos	34 gramos
Proteínas	18 gramos
Grasas	16 gramos

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porciones del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	2
porción del grupo de Carnes	1
porción de Grasas	1½





LASAGNA DE

BERENJENA

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana cortada en tajadas
- 1 berenjena mediana, cortada en tajadas finas
- 1 tomate grande cortado en rebanadas
- 1 diente de ajo, bien picadito
- 1 taza de tomate triturado, enlatado
- 1½ cucharadita de albahaca seca
- 1½ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- 8 onzas de queso mozzarella bajo en grasa o parcialmente descremado, desmenuzado

LASAGNA DE BERENJENA

Este es un delicioso plato que se puede servir con una ensalada mixta ó broccoli (brécol) al vapor y pan francés.

Preparación:

- Pre-caliente el horno a 425°F.
- En una sartén mediana (que no se pegue) caliente el aceite de oliva a fuego mediano. Sofría la cebolla hasta que esté dorada pero sin quemarse, cerca de 2-3 minutos. Vierta la cebolla a un molde de hornear de 8x8 o 9x13.
- Sofría el ajo por 1 minuto. Añada el tomate triturado, la albahaca, la sal, y el orégano y cocine a fuego bajo-mediano por 10 minutos.

- Esparza una capa de esta mezcla sobre la capa de cebollas.
- Ponga encima de todo una capa de berenjenas cortadas en tajadas finas y prosiga con una capa de tomates finamente cortados.
- Esparza 1/3 del queso mozzarella sobre todo.
- Repita las capas de berenjena, tomate y queso hasta que se terminen todos los ingredientes. Finalmente esparza una capa de queso mozzarella sobre todos los ingredientes.
- Cubra con papel de aluminio y hornée por 25 minutos hasta que los vegetales se cocinen.
- Destape y hornée de 10-15 minutos más o hasta que la capa de queso se derrita y se dore.

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Carnes	1
porción del grupo de Vegetales	1
porción de Grasas	1

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	1 rodaja de lasagna (~1 taza)
Calorías	219
Carbohidratos	5 gramos
Proteínas	16 gramos
Grasas	15 gramos

Ingredientes para 8 porciones:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo, picaditos
- 2 tallos de apio, en cubitos
- 2 pimientos verdes/rojos cortados en tiras
- 1 taza de hongos (setas, champiñones, callampas) cortados en pedazos
- 2 tazas de arroz crudo
- Un pollo de 3-libras, cortado en 8 piezas (o piezas más pequeñas), sin la piel
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 3½ tazas de caldo de pollo, quitele la grasa
- 4 tazas de agua
- Azafrán o sazón (Sazón)
- 3 tomates medianos, "cortados"
- 1 taza de guisantes (petit-pois) congelados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de guisantes verdes (habichuelas tiernas)
- Aceitunas o alcaparras para adornar, si lo desea

ARROZ CON POLLO

Esta receta nos muestra lo fácil que es incluir vegetales en el plan de comidas diario. Sirva este plato acompañado con una ensalada verde mixta y rodajas de tomate.

Preparación:

- Caliente el aceite en una cacerola que no se pegue. Añada la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento verde, y los hongos (setas, champiñones, callampas). Cocine a fuego mediano, removiendo a menudo, por cerca de 3 minutos o hasta que estén tiernos.
- Añada el arroz y sofría por 2-3 minutos, moviendo constantemente hasta que comience a dorar.
- Añada el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el azafrán o sazón (Sazón) y los tomates. Espere hasta que el agua hierva, entonces baje a fuego mediano y deje que continúe hirviendo.

- Cubra la cacerola y deje que hierva hasta que toda el agua se absorba y el arroz esté tierno (20 minutos)
- Agregue los guisantes, el maíz y los guisantes verdes (habichuelas tiernas) y cocine de 8-10 minutos. Estará listo para servir cuando todo esté caliente. Adorne con las aceitunas y alcaparras si lo desea.

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	1 taza
Calorías	330
Carbohidratos	24 gramos
Proteínas	27 gramos
Grasas	14 gramos

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porción del grupo de Granos/Leguminosas/Vegetales Farináceos	1
porción del grupo de Carnes	1
porción del grupo de Vegetales	1
porción de Grasas	1



CAZUELA DE MARISCOS

Ingredientes para 10 porciones:

- 6 tazas de agua
- 10 onzas de vino blanco
- 3 tallos de apio, picados
- 3 zanahorias medianas, picadas
- 1 libra de camarones grandes, crudos (gambas), y lavados
- 1 libra de cangrejos de río
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas, picadas
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 4 tomates medianos, picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de tomillo fresco, picado
- 2 cucharaditas de orégano fresco, picado
- 1 libra de róbalo, cortado en pedazos
- 1 libra de calamares pequeños, limpios y rebanados

CAZUELA DE MARISCOS

Esta cazuela se puede servir con yuca cocida ó plátano y/ó una ensalada de patatas (papas) y lechuga, adornada con aguacate. Termine con una porción de fruta fresca y disfrute de una comida saludable. Se pueden congelar los sobrantes.

Procedimiento:

- En una cacerola grande, que no sea de aluminio, mezcle el agua, el vino blanco, el apio, y las zanahorias. Ponga a hervir y cocine por 5 minutos.
- Añada los camarones (gambas) y los cangrejos de río, hierva de 3 a 4 minutos, luego retire del caldo los camarones/gambas y los vegetales, reserve el caldo.
- Pele los cangrejos de río y los camarones/gambas, descarte las conchas.
- Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio-alto. Cocine los

cebollas y los pimientos hasta que estén tiernos, cerca de 6 minutos. Añada los tomates, la pasta de tomate, el tomillo y el orégano, luego añada el caldo que había reservado y ponga todo a hervir.

- Añada el róbalo y los calamares y deje hervir por 2 minutos. Regrese los cangrejos de río, y los camarones y vegetales al caldo y deje hervir por 1 minuto más. Sazone a su gusto (opcional), sirva inmediatamente en cazuelas o platos hondos.

Porciones Diarias de Acuerdo a la Pirámide Guía Alimentaria para Personas con Diabetes:

porciones del grupo de Carnes	2
porción del grupo de Vegetales	1/2
porción de Grasas	1/2

Información de Nutrición:

Tamaño de una porción	1 taza
Calorías	222
Carbohidratos	3 gramos
Proteínas	36 gramos

Fats:

A serving of fat can be:
 1/8 avocado
 1 Tbsp. cream cheese or salad dressing
 1 tsp. butter, margarine, oil, or mayonnaise
 10 peanut



- Eat less fat.
- Eat less saturated fat. It is found in meat and animal products such as hamburger, cheese, bacon, and butter.
- Saturated fat is usually solid at room temperature.

**Fats,
Sweets,
& Alcohol**

Sweets:
 A serving of sweets can be:
 1/2 cup ice cream
 1 small cupcake or muffin
 2 small cookies

- Choose sweets less often because they are high in fat and sugar.
- When you do eat sweets, make them part of your healthy diet. Don't eat them as extras.



Alcohol:

- If you choose to drink alcohol, limit the amount and have it with a meal. Check with your health professional about a safe amount for you.

**Milk
(2-3 servings)**

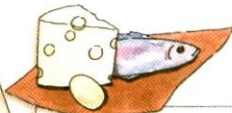
A serving can be:
 1 cup milk
 1 cup yogurt



- Choose low-fat or nonfat milk or yogurt.
- Yogurt has natural sugar in it. It can also have added sugar or artificial sweeteners. Yogurt with artificial sweeteners has fewer calories than yogurt with added sugar.

**Meat &
Others
(2-3 servings)**

A serving can be:
 2 to 3 oz. cooked lean meat, poultry, or fish
 1/2 to 3/4 cup tuna or cottage cheese
 2 to 3 oz. cheese
 1 egg*
 2 Tbsp. peanut butter*
 4 oz. tofu*



- Choose fish and poultry more often. Remove the skin from chicken and turkey.
- Select lean cuts of beef, veal, pork, or wild game.
- Trim all visible fat from meat.
- Bake, roast, broil, grill, or boil instead of frying or adding fat.

*equivalent to 1 oz. of meat

**Vegetables
(3-5 servings)**

A serving can be:
 1 cup raw vegetables
 1/2 cup cooked vegetables
 1/2 cup tomato or vegetable juice

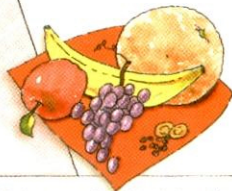


- Choose fresh or frozen vegetables without added sauces, fats, or salt.
- Choose more dark green and deep yellow vegetables, such as spinach, broccoli, romaine, carrots, chilies, and peppers.



**Fruits
(2-4 servings)**

A serving can be:
 1 small fresh fruit
 1/2 cup canned fruit
 1/4 cup dried fruit
 1/2 cup fruit juice



- Choose whole fruits more often than juices. They have more fiber.
- Choose fruits and fruit juices without added sweeteners or syrups.
- Choose citrus fruit such as oranges, grapefruit, or tangerines.

Grains, Beans, & Starchy Vegetables

(6 or more servings)

A serving can be:
 1 slice bread
 1/2 small bagel, English muffin, or pita bread
 1/2 hamburger or hot dog bun
 1 6-inch tortilla
 4 to 6 crackers
 1/2 cup cooked cereal, pasta, or bulgur
 1/3 cup cooked rice
 3/4 cup dry cereal
 1/2 cup cooked beans, lentils, peas, or corn
 1 small potato
 1 cup winter squash
 1/2 cup sweet potato or yam



- Choose whole-grain foods such as whole-grain bread or crackers, tortillas, bran cereal, brown rice, or bulgur. They're nutritious and high in fiber.
- Choose beans as a good source of fiber.
- Use whole-wheat or other whole-grain flours in cooking and baking.
- Eat more low-fat breads such as bagels, tortillas, English muffins, and pita bread.
- For snacks, try pretzels or low-fat crackers.



For more information about the best meal plan for you, talk with a registered dietitian (RD). To obtain a referral to an RD in your area, call The American Dietetic Association/National Center for Nutrition and Dietetics Hot Line 800-366-1655 or the American Diabetes Association 800-DIABETES (342-2383).