

Comidas Fáciles de Preparar Semana 4

En la cocina con el
Método del Plato

¿Puedo seguir
comiendo mis
comidas favoritas?



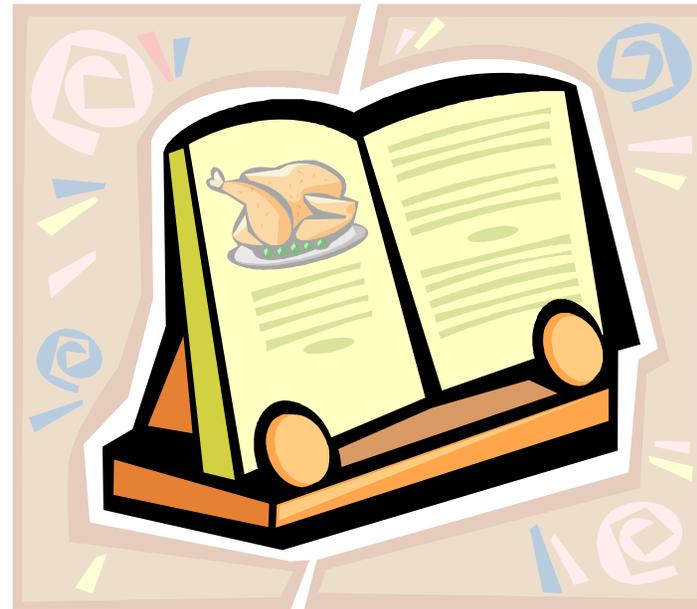
Azúcares

Sodio

Grasa

Una receta es una fórmula

- Lista de ingredientes
- Instrucciones



¿Qué tienen de especial las recetas para diabéticos?

- Menos grasa
- Menos azúcares
- Menos calorías
- Menos sodio
- Más fibras
 - Granos enteros, legumbres, vegetales



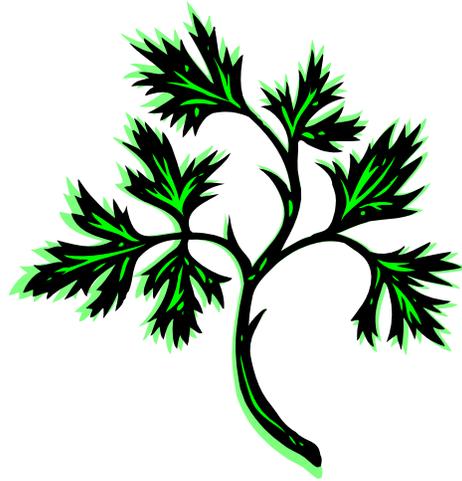
Maneras de alterar recetas

- REDUZCA la cantidad de un ingrediente
- REEMPLACE un ingrediente por otro
- OMITA o AGREGUE un ingrediente

Cómo reducir las grasas saturadas / grasa total y calorías



Cómo reducir el sodio



Cómo reducir el azúcar

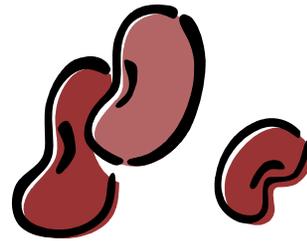


Cómo aumentar las fibras

- Incluir granos enteros



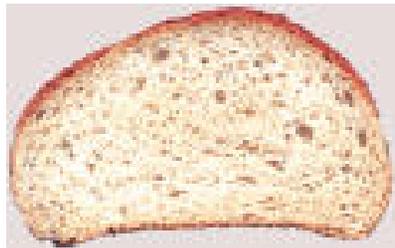
- Incluir legumbres



- Incluir vegetales



Las porciones de los grupos alimenticios con carbohidratos del Método del Plato son similares



=



=

