

# Bienestar con ARK Care®: un plato inteligente

APRENDA A VIVIR BIEN CON LA DIABETES

ARKRAY USA, INC.  
Su aliado de salud en el cuidado de su diabetes



## VERDURAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

Coma 4 o más porciones al día  
25 calorías/5 gramos de carbohidratos  
1 taza de verduras crudas o 1/2 taza de verduras cocidas

Espárragos	Cebollas
Zanahorias bebé	Lechuga romana,
Pimientos	espinaca
Puntas de brócoli	Arvejas
Repollitos de Bruselas	Calabaza
Coliflor	Tomates
Berenjena	Calabacines
Frijoles verdes (ejotes)	
Trozos de jícama	
Hongos	

## CARBOHIDRATOS RICOS EN FIBRA

80-100 calorías  
15 gramos de carbohidratos

1 rebanada de pan integral  
1/3 de taza de quinua, arroz integral  
1/2 taza de hojuelas de salvado  
1/3 taza de pasta de trigo integral  
Tortilla de trigo integral de 6 pulg.  
Mini-bagel de grano integral  
1/2 taza de avena  
Camote (batata) de tamaño pequeño  
1/2 taza de chícharos (guisantes),  
elote (maíz)  
1 wafle de grano integral  
1/2 taza de frijoles, lentejas  
3 galletas Ry Krisp®

## PROTEÍNA MAGRA

Máximo de 3 onzas con las comidas  
(del tamaño de una baraja)  
100 calorías por onza  
0 gramos de carbohidratos

Halibut, bacalao, tilapia  
Pechuga de pollo sin piel ni hueso  
Bistec de salmón o atún (≈200 calorías)  
Carne molida de res 95% magra  
Carne molida de pavo extra magra  
Atún enlatado (en agua)  
Camarones, callo de hacha (vieira,  
scallops)  
Lomito de puerco

## PROTEÍNA VEGETARIANA

Lea las etiquetas para saber las  
calorías/carbohidratos

Requesón con 2% de grasa\*  
Frijoles negros, colorados, blancos  
Sopa de lentejas baja en sodio  
Huevo, claras de huevo\*; máximo una  
yema de huevo al día  
Queso mozzarella parcialmente  
descremado\*  
Hamburguesa vegetariana  
Edamame  
Tempeh  
Tofu

\*Representación de lacto-ovo-vegetariano

## FRUTA SALUDABLE

Coma 2-4 porciones al día  
60 calorías/15 gramos de carbohidratos

Manzana pequeña	17 uvas pequeñas
3/4 taza de bayas	1 kiwi
1 taza de melón anaranjado	Naranja pequeña
1/2 toronja	1/2 taza de rebanadas de mango
1 1/4 taza de fresas enteras	Pera pequeña
1/2 taza de fruta enlatada con pocas calorías	3/4 de taza de duraznos congelados
	3/4 taza de piña
	12 cerezas

## PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

2-3 tazas al día  
100 calorías/12 gramos de carbohidratos

1 taza de leche, 1 taza de leche de soya o  
6-8 onzas de yogur  
Leche descremada/1%  
Leche de soya natural, fortificada con calcio  
Yogur natural, descremado o bajo en grasa

- Dannon® natural, descremado
- Yogur FAGE® Total 0% Greek

Light, con sabor a frutas

- Yoplait® Light
- Dannon® Light & Fit

## GRASAS SALUDABLES

Cómalas con frutas y verduras de  
colores vivos: 50 calorías/0 gramos  
de carbohidratos

1 cucharadita de aceite de oliva o colza  
(canola)  
2 cucharadas de aguacate  
8 aceitunas negras grandes  
7 almendras o anacardos  
2 cucharadas de semilla de linaza molida  
2 cucharadas de aderezo para ensaladas con  
pocas calorías  
1/2 cucharada de mantequilla de cacahuete  
(maní)

Esta información tiene solo propósitos educativos generales.  
Consulte con su equipo de atención diabetológica para obtener recomendaciones  
de planificación de las comidas.

Todas las marcas comerciales y registradas son propiedad de sus respectivos titulares.  
© ARKRAY USA, Inc. Minneapolis, MN 55439 EE.UU. www.arkcarewellness.com

# Bienestar con ARK Care®: un plato inteligente

+ APRENDA A VIVIR BIEN CON LA DIABETES

Llene un plato llano de 9 pulg. con más verduras sin almidón y con porciones más pequeñas de alimentos ricos en carbohidratos y proteína; ¡no hace falta contar las calorías ni tener ninguna herramienta especial!



## Verduras sin almidón

Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.

- Cocine verduras frescas o congeladas en el horno de microondas, a la parrilla o salteadas
- Agregue verduras a otras comidas, como sopas, ensaladas, guisos y pizza
- Ponga verduras ya cortadas en un bol transparente en la parte delantera del refrigerador
- Disfrute de dos verduras de colores vivos durante el almuerzo o la cena



## Proteína magra

Llene 1/4 de su plato con proteínas magras.  
Máximo de 3 onzas en las comidas (del tamaño de una baraja de cartas)

- Dos veces por semana, coma pescado como salmón silvestre y trucha
- Coma trucha y halibut porque contienen aceites omega-3 sanos
- Disfrute de una comida sin carne con tacos de frijol negro
  - Tofu frito en poco aceite o hamburguesas vegetarianas
  - Al comprar carne roja, escoja cortes magros como cuarto trasero, solomo o lomito
    - Aderece el pollo sin piel con especias al estilo cajún



## Carbohidratos ricos en fibra

Llene 1/4 de su plato con carbohidratos ricos en fibra.  
80-100 calorías, 15 gramos de carbohidratos.

- Pruebe granos enteros como la quinua o la cebada.
- Compre panes que contengan 3 o más gramos de fibra.
- Mezcle la pasta de trigo integral con la pasta normal.
- Elija arroz integral en lugar de arroz blanco o frito.
- Vigile atentamente el tamaño de sus porciones.

