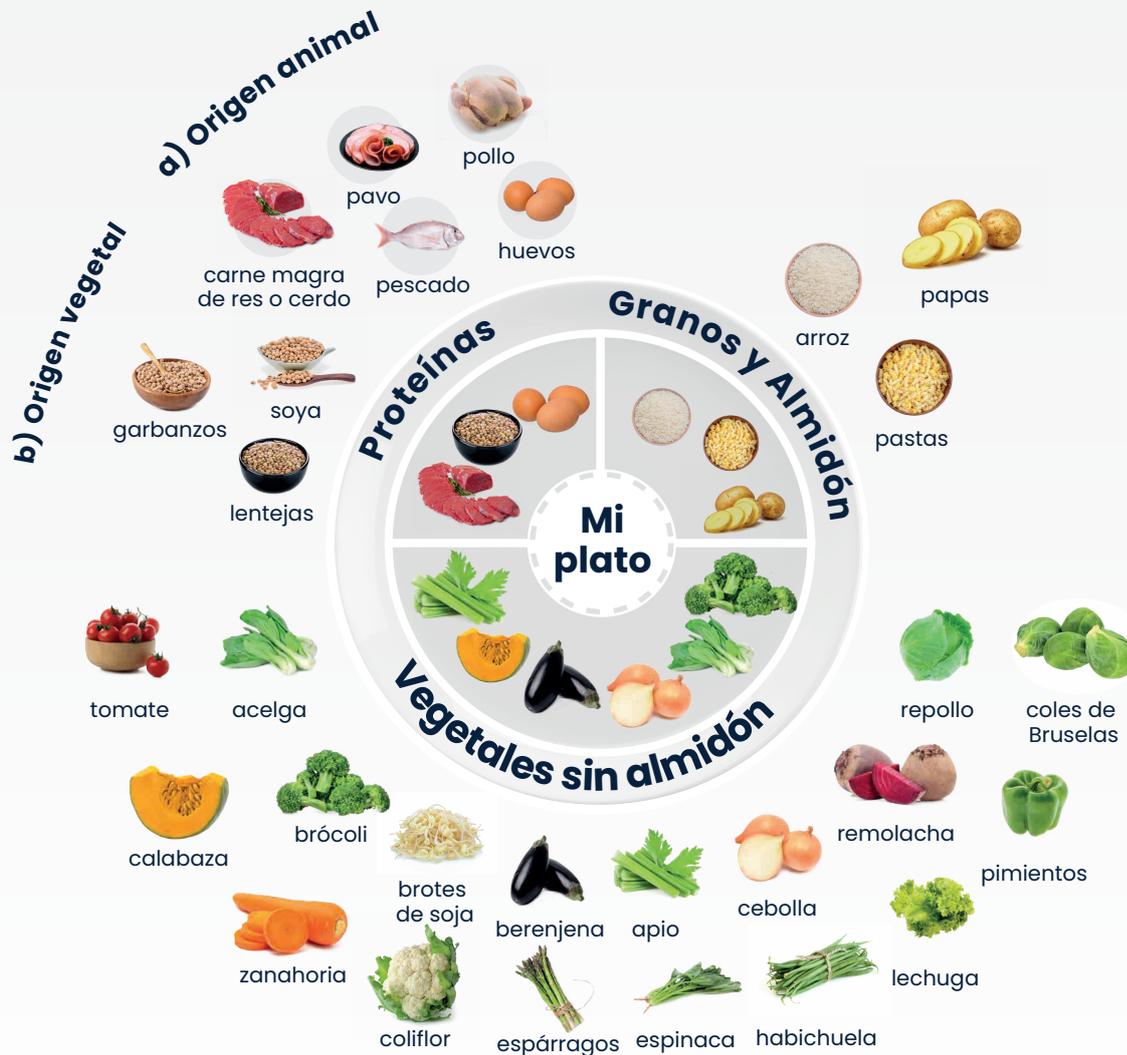


¿Tiene diabetes mellitus tipo 2 (DMT2) y desea tener una dieta saludable?
¿Por qué no prueba el método del plato?

Cuesta a veces darnos cuenta que en nuestro plato existe un exceso de alimentos. Muchos de ellos pueden no ser óptimos para un adecuado control de la DMT2. "El Método del Plato" permite asegurarnos que nuestra dieta contiene una adecuada cantidad de verduras sin almidón y alimentos de bajo contenido graso, pero ricos en proteínas. Además de manera sencilla y visual nos ayuda a limitar la cantidad de alimentos con alto contenido de hidratos de carbono que consumimos.

¡Busque un plato! ¡Trate que no tenga más de 23 cm. de diámetro!¹



Algunos tips adicionales para una dieta más saludable²:



Acompaña la comida con agua o **alguna bebida baja en calorías**. Recuerde que un vaso de leche cuenta como hidrato de carbono. No olvide una fruta de postre.



Procure elegir verduras frescas, o cocidas al vapor, que tengan muy poco aderezo, queso, o crema. Si puede, **prepare su propio aderezo para ensaladas con un poquito de aceite de oliva y vinagre**.



Elija granos que tengan mucha fibra, como **el arroz integral** cocido al vapor. O los panes de granos enteros, como los de trigo integral y el pan de maíz. **Evite usar manteca o margarina en el pan**, el arroz, y en otros granos y almidones.



Sírvase **muy poco de carnes que estén empanadas, fritas, o cocidas con mucha grasa o salsas pesadas**.



Limite el consumo de **carnes rojas**, y trate de comer **pescado** al menos **dos veces por semana**.

Referencias:

1) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Planificación de comidas para personas con diabetes. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html>. Consultado: 26 de mayo 2021

2) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cómo elegir alimentos saludables en los días festivos y las ocasiones especiales. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/buffet-tips-for-diabetes.html>. Consultado: 26 de mayo 2021.

Material exclusivo para cuerpo médico

D.R.© 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatría, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.

CO-DIA-00396