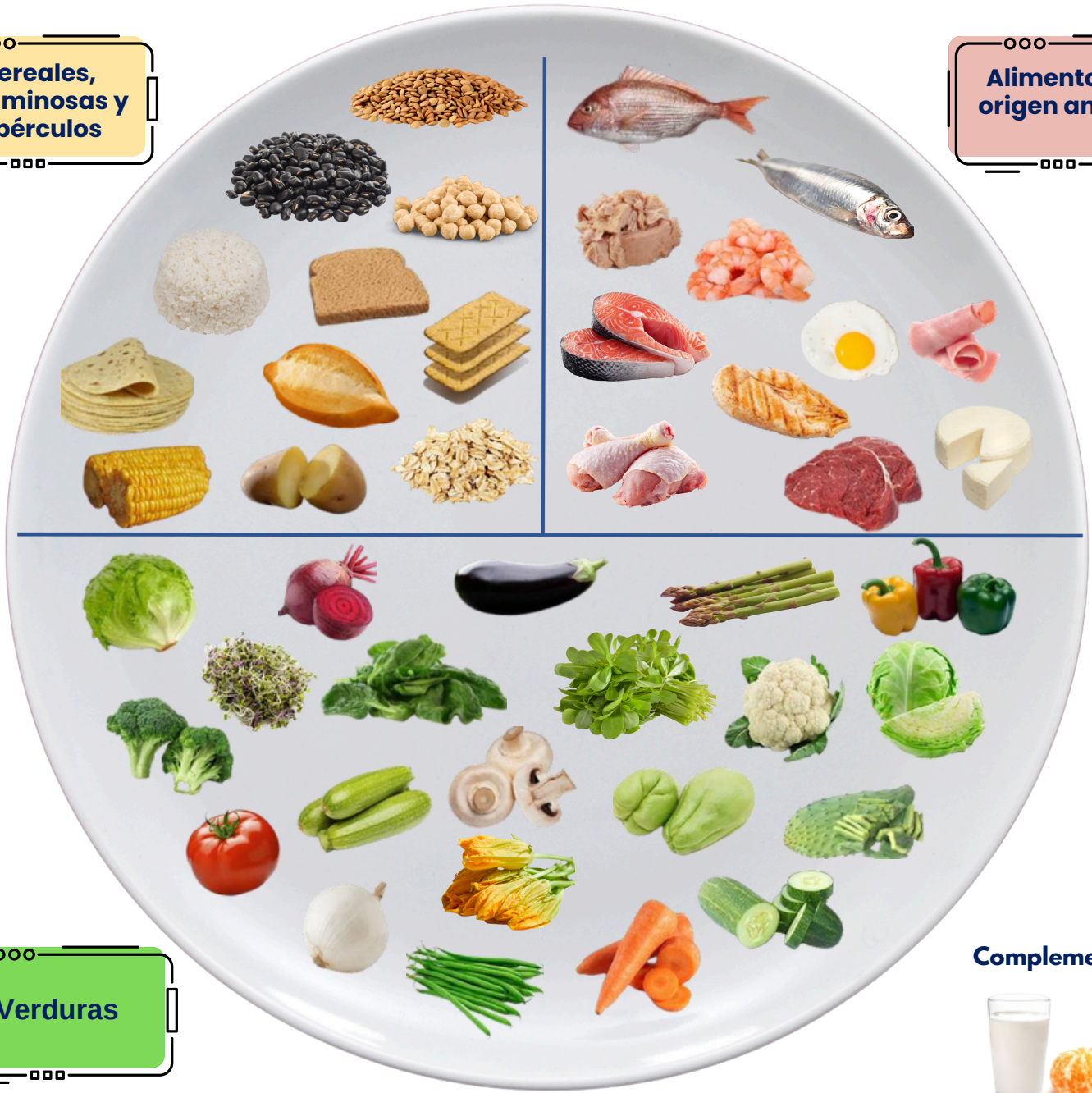


MÉTODO DEL PLATO

Su plato debe verse así en desayuno, comida y cena.

Cereales,
leguminosas y
tubérculos

Alimentos de
origen animal



Verduras

Complementos



Leche descremada
o fruta de acuerdo
a sus porciones
recomendadas

Referencias:

1. Diabetes Care 2026; 49 (Suppl. 1): S50-S60. Doi: 10.2337/dc26-S003
2. Rizer HM, Richards S. All our patients need to know about intensified diabetes management they learned in fourth grade. Diabetes Educ. 2000 May-Jun; 26(3): 392-402. Doi: 10.1177/014572170002600307.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi