

Nutrition Tips for Managing Diabetes

Fill ½ of Your Plate with Non-Starchy Vegetables

These vegetables keep you feeling full for longer and provide you with the great-tasting nutrients your body needs without as many calories and carbs.

- Asparagus
- Bell Peppers
- Broccoli
- Brussel Sprouts
- Cabbage
- Cauliflower
- Celery
- Cucumber
- Green Beans
- Leafy Greens
- Mushrooms
- Okra
- Summer Squash:
 - Zucchini
- Tomatoes

Fill ¼ of Your Plate with Protein

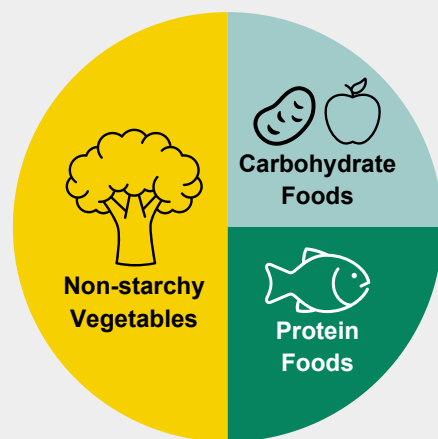
Lean protein intake helps to improve blood sugar control, aids in reducing hunger, protects lean body mass, and provides for increased protein needs of older adults.

- Cheese, reduced-fat
- Chicken
- Beans
- Eggs
- Fish
- Lean Cuts of Red Meat
- Lentils
- Nuts
- Tempeh
- Turkey
- Seafood

Choose Water or Unsweetened Beverages



Water or
0-Calorie
Drink



Fill ¼ of Your Plate with Carbohydrates

Choose quality carbohydrates like starchy vegetables, fruits, whole grains, and low-fat milk. While fruit does count as a carbohydrate food, they have lots of vitamins, minerals, and fiber just like vegetables. Fruit can also help satisfy your sweet tooth without the added sugar.

- Beans
- Brown Rice
- Corn
- Fruit: Fresh, Frozen, Canned in 100% Juice
- Lentils
- Milk, reduced-fat
- Oatmeal
- Peas
- Potatoes
- Quinoa
- Sweet Potatoes
- Winter Squash:
 - Butternut
- Yogurt, reduced-fat
- Whole Grains: Bread, Tortillas or Pasta

American Diabetes Association®

Learn more about meal planning using the Diabetes Plate method at: [diabetes.org](https://www.diabetes.org)

Metro Health's Diabetes Prevention & Control Program

For community classes visit: [diabeteshelpsa.com](https://www.diabeteshelpsa.com)

Consejos para Cuidar la Diabetes con la Buena Nutrición

Llene la Mitad de su Plato con Verduras Sin Almidón

Estas verduras le hacen sentirse lleno por más tiempo y proporcionan los deliciosos nutrientes que su cuerpo necesita sin tantas calorías y carbohidratos.

- Espárragos
- Pimientos
- Morrones
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo/Col
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Ejotes/Habichuelas Verdes
- Verduras de Hoja Verde
- Hongos/Champiñones
- Okra/Quimbombó
- Calabaza de Verano: Calabacín/Zapallito
- Tomates

Llene un Cuarto de su Plato con Proteínas

La ingesta de proteínas magras ayuda a mejorar el control del azúcar en sangre, ayuda a reducir el hambre, protege la masa corporal magra y satisface las mayores necesidades de proteínas de los adultos mayores.

- Queso, reducido en grasa
- Pollo
- Frijoles
- Huevos
- Pescado
- Carne Roja con poca grasa
- Pavo
- Mariscos
- Lentejas
- Nueces
- Tofu (queso de soya)
- Tempeh (soya procesada y fermentada)

Asociación Americana de la Diabetes®

Más información sobre la planificación de comidas con el Método del Plato en: [diabetes.org](https://www.diabetes.org)

Elija Agua o Bebidas Sin Azúcar



Llene un Cuarto de su Plato con Carbohidratos

Elija carbohidratos de calidad, como verduras ricas en almidón, frutas, granos integrales y leche sin grasa. Si bien la fruta se considera un alimento con carbohidratos, tiene muchas vitaminas, minerales y fibra, al igual que las verduras. La fruta también puede ayudar a saciar su gusto por lo dulce sin agregar azúcar.

- Frijoles
- Arroz Integral
- Elote/Maíz
- Fruta: Fresca, Congelada, Enlatada en Jugo 100% Natural
- Lentejas
- Leche, reducida en grasa
- Avena
- Chícharos/Guisantes
- Papas
- Quinua
- Batatas/Camotes
- Calabaza de Invierno: tipo Butternut/Calabaza Anco o Cachuate
- Yogur, reducido en grasa
- Granos Integrales: Pan, Tortillas o Pasta

El Programa de Prevención y Control de la Diabetes de Metro Health

Para clases en la comunidad visite: diabeteshelpsa.com