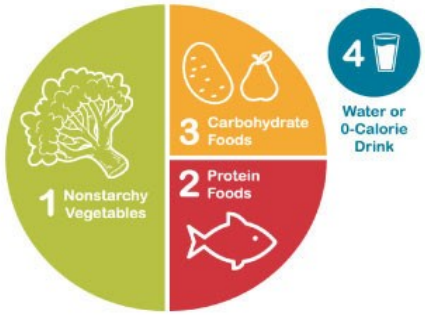
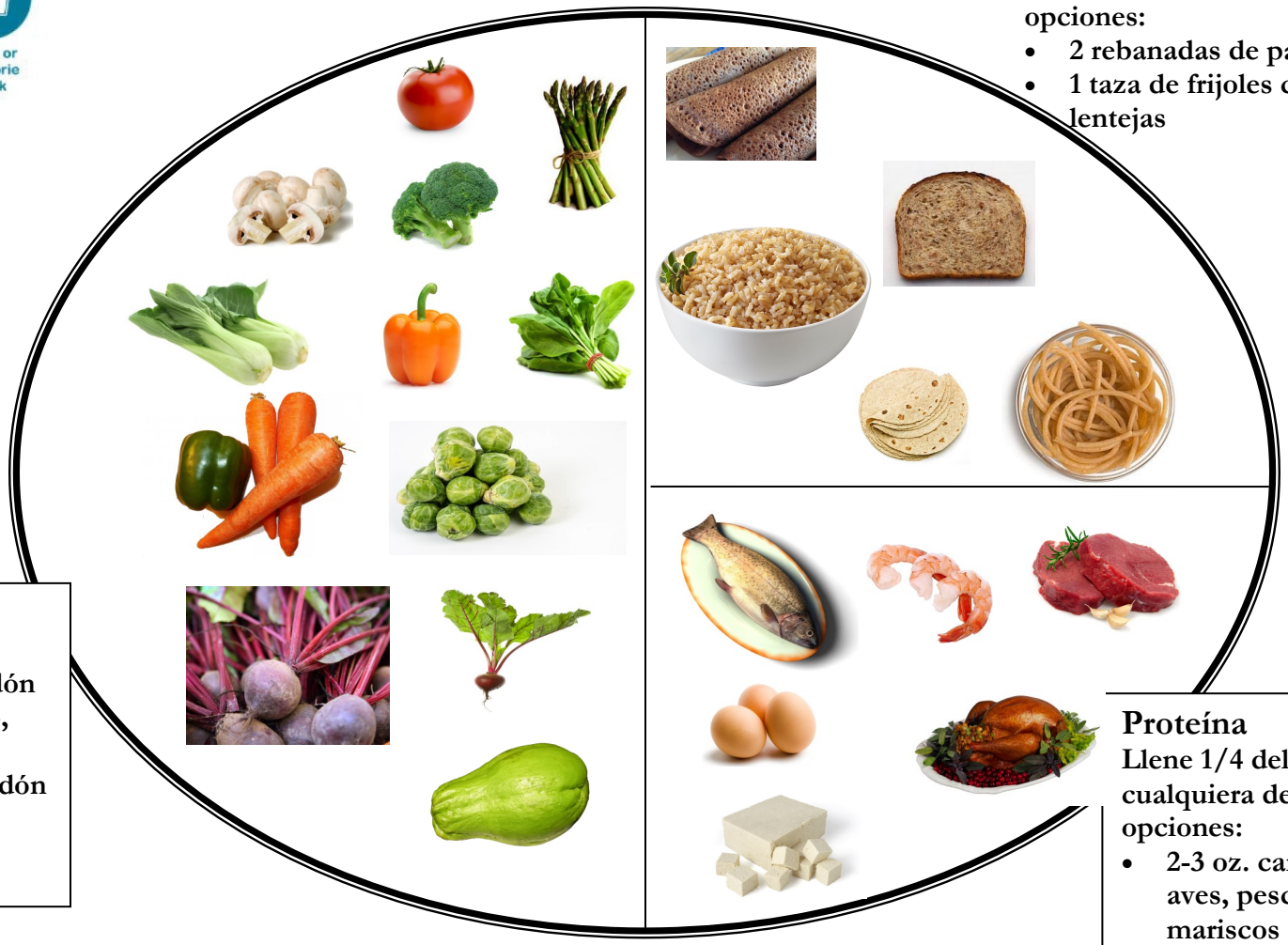
El método del plato para la diabetes

La Asociación Americana de Diabetes
Método del plato para la diabetes





Granos, frijoles y vegetales almidonados

Llene 1/4 del plato con una de estas opciones:

- **2 rebanadas de pan integral**
- **1 taza de frijoles cocidos o lentejas**

Vegetales sin almidón

Llene la mitad del plato con:

- **Vegetales crudos sin almidón (como las zanahorias, apio, espinacas, pimientos) o**
- **Vegetales cocidos sin almidón (como el brocoli, bokchoi, coliflor, chayote)**

Proteína

Llene 1/4 del plato con cualquiera de estas opciones:

- **2-3 oz. carne magra, aves, pescado o mariscos**
- **Huevos**
- **Tofu**

HealthPoint
Your Community Health Center

Los números telefónicos de las clínicas médicas de HealthPoint:

Auburn 253-735-0166
Bothell 425-486-0658
Redmond 425-882-1697
Federal Way 253-874-7634
Renton 425-226-5536
Kent 253-852-2866
SeaTac 206-277-7200