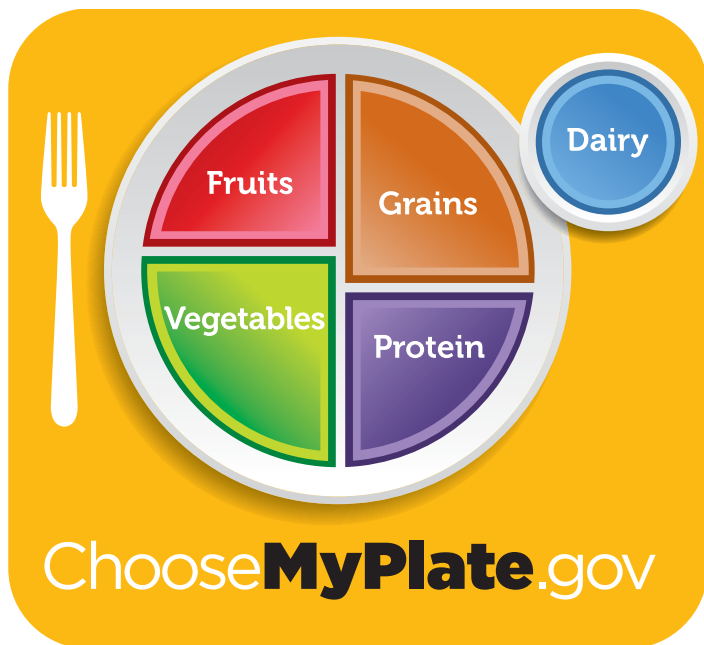


# HEALTHY EATING

## for Diabetes and High Blood Pressure

Many of us are familiar with MyPlate as the recommended eating pattern for good health, as established by the Dietary Guidelines for Americans. MyPlate focuses on including five food groups in our diets: fruits, vegetables, grains, protein, and dairy. There are specific recommendations for each of these food groups: focus on whole fruits, eat a variety of vegetables, make half your grains whole grains, choose a variety of protein, and move to low-fat or fat-free dairy. The idea is that these food choices, if made consistently throughout our various meals, can help us meet the dietary requirements of the various vitamins and minerals linked to good health. This is true for most Americans, hence why the Guidelines and MyPlate are so helpful.



Source: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

There are instances, though, when the recommendation for dietary intake differs slightly, as is the case with chronic disease conditions such as type 2 diabetes and high blood pressure. These conditions are to be managed under medical supervision, and typically include dietary recommendations that are linked with better health outcomes. Fortunately, there is also a great visual tool called the Diabetes Plate Method that can help us make better eating choices when faced with diabetes and high blood pressure.

The Diabetes Plate Method, as the name suggests, is powerful meal-planning tool for diabetics. The Plate Method has some things in common with the DASH diet, which has been shown to help lower blood pressure in both hypertensive and normotensive individuals. The Plate Method is as follows: use a 9-inch plate and divide it in half. Fill half of your plate with non-starchy vegetables; Divide the remaining half in two and fill one portion (a quarter of the plate) with lean proteins, and the other quarter of the plate with grain foods or starchy vegetables. You may have fruit or dairy on the side and be sure to choose healthy fats like olive oil, seeds, nuts, or avocado.



Source: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

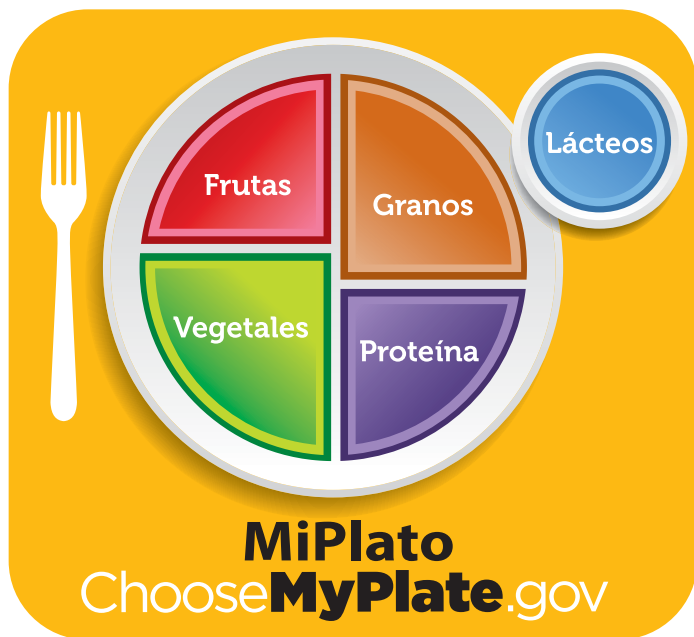
By following the Plate Method, both individuals with diabetes and high blood pressure will ensure the following recommended best practices: 1. Increase consumption of non-starchy vegetables, since these provide fiber, vitamins and minerals (such as calcium, potassium, and magnesium) while minimally affecting blood sugar. 2. Choose lean proteins to minimize intake of saturated fats and cholesterol, which can lead to hardening and clogging of arteries. 3. Include fruits for added fiber, vitamins, and minerals, and dairy for calcium. 4. Include sources of good fats in the diet, as these can help cholesterol levels.

While MyPlate and the Diabetes Plate Method are both good starting points and general recommendations, it's important that you consult with your primary care provider and meet with a Registered Dietitian to develop your personalized eating plan.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## para la diabetes y la presión arterial alta

Muchos de nosotros estamos familiarizados con MiPlato como una guía de alimentación para la salud, según establecido por las Pautas Alimentarias para Estadounidenses. MiPlato incluye cinco grupos alimenticios: frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Hay recomendaciones específicas para cada uno de estos grupos: elija frutas enteras, coma una variedad de verduras, haga que la mitad de sus granos sean integrales, elija una variedad de proteínas, y consuma lácteos bajos en grasa o descremados. La idea es que estas elecciones de alimentos, si se hacen consistentemente a lo largo de nuestras diversas comidas, pueden ayudarnos a satisfacer los requisitos dietéticos de las diversas vitaminas y minerales relacionados con la buena salud. Esto es cierto para la mayoría de los estadounidenses, por lo cual MiPlato se hace tan útil.



Fuente: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

Sin embargo, hay ocasiones cuando la recomendación de MiPlato difiere, como en el caso de aquellas personas que sufren de alguna enfermedad crónica como la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta. Estas condiciones deben seguir un control médico, y por lo general incluyen recomendaciones dietéticas para mejorar la salud. Afortunadamente, también hay una gran herramienta visual llamada el método del plato para diabéticos que puede ayudarnos a tomar mejores decisiones de alimentación cuando nos enfrentamos a diabetes y presión arterial alta.

El método del plato para diabéticos, como su nombre indica, es una poderosa herramienta de planificación de comidas para diabéticos. El método del plato tiene algunas cosas en común con la dieta DASH (por sus siglas en inglés), la cual ayuda a bajar la presión arterial en individuos hipertensos y con tensión normal. El método del plato es el siguiente: utilice un plato de 9 pulgadas y divídalo por la mitad. Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón; Divida la mitad restante en dos y llene una porción (un cuarto del plato) con proteínas magras, y el otro cuarto del plato con grano o verduras con almidón. Usted puede incluir una fruta o algún lácteo, y asegúrese de elegir grasas saludables como aceite de oliva, semillas, nueces o aguacate.



Fuente: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Siguiendo el método del plato, tanto las personas con diabetes como aquellas que sufren de presión arterial alta seguirán estas prácticas recomendadas: 1. Aumentar el consumo de verduras sin almidón, ya que proporcionan fibra, vitaminas y minerales (como calcio, potasio y magnesio) mientras que afectan mínimamente el azúcar en la sangre. 2. Elegir proteínas magras para minimizar la ingesta de grasas saturadas y colesterol, lo que puede contribuir al endurecimiento y obstrucción de las arterias. 3. Incluir frutas para añadir fibra, vitaminas y minerales, y lácteos por el calcio. 4. Incluir fuentes de grasas buenas en la dieta, ya que estas pueden ayudar a controlar los niveles de colesterol.

Si bien MiPlato y el método del plato para diabéticos son buenos puntos de partida y recomendaciones generales, es importante que consulte con su médico primario y se reúna con un Dietista Registrada (RD/RDN) para desarrollar su plan de alimentación personalizado.