

# Using the Plate Method

The plate method is an easy way to have healthy meals that help you to manage your blood sugar. Choose a 9-inch plate and fill half the plate with vegetables. Divide the other half plate into one part carbohydrates and one part protein. This method helps you to have the right portions.

# Use el método del plato

El método del plato es una manera sencilla de comer saludable y ayudará a controlar el azúcar en la sangre. Escoja un plato de 9 pulgadas y llene la mitad del plato con verduras. Divida la otra mitad en dos y llene una de ellas con carbohidratos y la otra con proteínas. Este método le ayudará a comer las porciones ideales.

