



Contemos los carbohidratos^{TM*}

1 porción de carbohidratos (carbs.) = 15 gramos

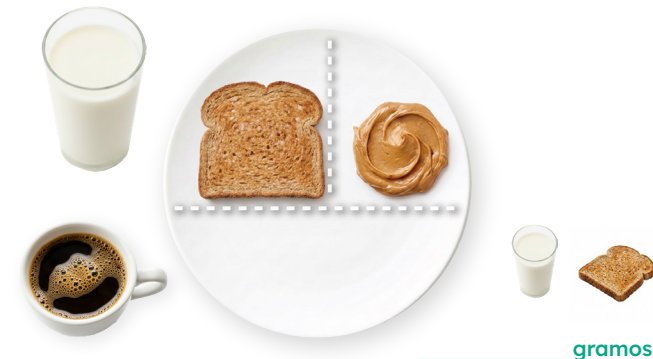
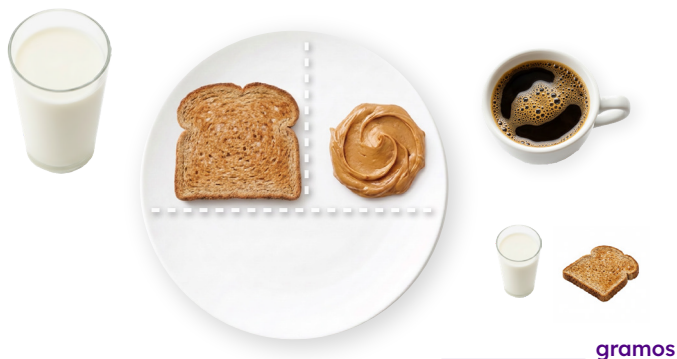
2-3 porciones de carbohidratos

Por cada comida - Mujeres

2-4 porciones de carbohidratos

Por cada comida - Hombres

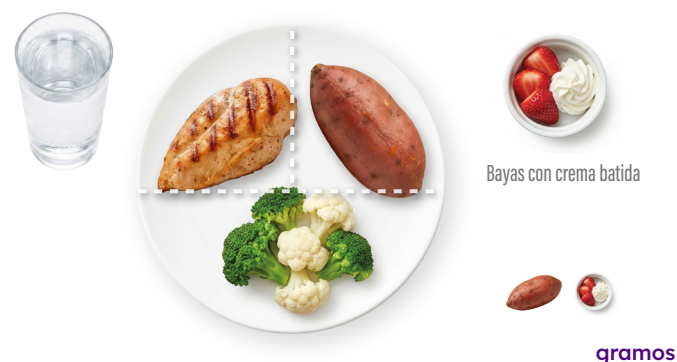
DESAYUNO



ALMUERZO



CENA



REFRIGERIOS

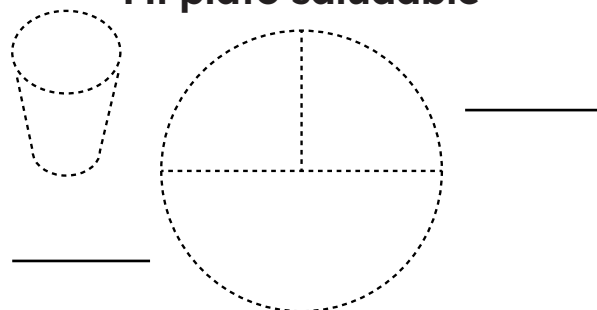
1 porción de carbohidratos



0 porciones de carbohidratos



Mi plato saludable



Carbohidratos totales _____

*Consulte el reverso para conocer el tamaño de las porciones.

1 porción de carbohidratos (carbs.) = 15 gramos

Las verduras se consideran un alimento libre, a menos que consuma más de una taza y media.



1 manzana pequeña



1/2 banana



1/2 pomelo



8 fl oz. de leche*



Una porción tiene el tamaño de un puño



1/2 taza de maíz



1/2 taza de arvejas



1/2 taza de cereal cocido



4 fl oz. de leche con chocolate*



Una porción tiene el tamaño de 1/2 pelota de béisbol



3/4 de taza de hojuelas de maíz



6 onzas de yogurt*



17 palitos de pretzel finos



1/2 mazorca grande de maíz



Una porción tiene el tamaño de una bombilla



1/3 de taza de arroz cocido



1/3 de taza de pasta cocida



1/3 de taza de plátano maduro



1/3 de taza de frijoles horneados



Una porción tiene el tamaño de 1 huevo



3 galletas saladas con mantequilla de maní



2 galletas rellenas de crema



1/2 pan para hamburguesa



1/2 muffin inglés



Una porción tiene el tamaño de medio mazo de cartas



1/2 taza de jugo de manzana



1 naranja pequeña



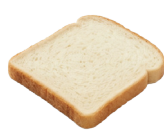
2/3 de taza de bayas + 4 oz. de yogur natural



3 tazas de palomitas de maíz



Una porción tiene el tamaño de 1 1/2 pelotas de béisbol



1 rebanada de pan



(1) tortilla de 6 pulgadas



1 panqueque



1/2 pan pita de 6 pulgadas



Una porción tiene el tamaño de la palma de una mano abierta

Estos horarios de comidas y cantidades de carbohidratos están dirigidos a la población general con diabetes. Consulte a su CDCES o médico para obtener un plan individualizado y/o asesoramiento médico. Esta información es solo para fines educativos y no reemplaza la relación que tiene con su profesional de atención médica.

*Para una opción saludable para el corazón, elija alimentos bajos en grasa.
Referencia: Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes, American Dietetic Association, American Diabetes Association, ©2008

<<Name Lastname>>

<<Title>>

<<888.888.8888>>

<<email@ccsmed.com>>