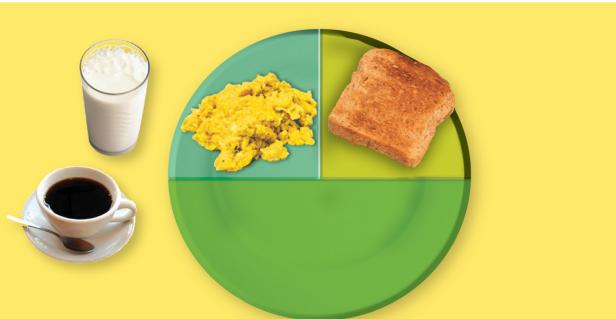


2-3 Opciones de carbohidratos

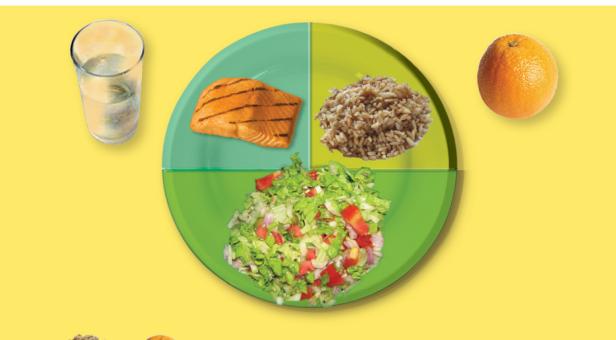
Mujer

Desayuno



15-30 gramos

Almuerzo



30-45 gramos

Cena



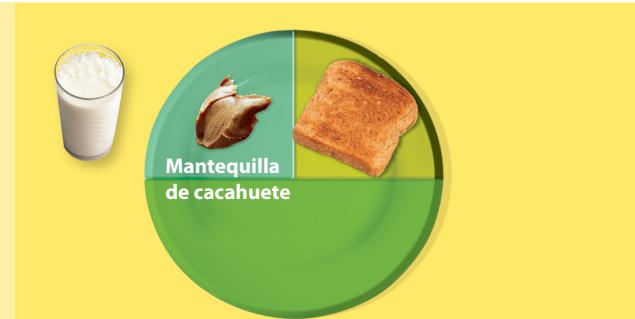
30-45 gramos

Refrigerios

	17 Pretzels finos + 1 cda. de mantequilla de frutos secos •
	3 Tazas de palomitas de maíz •
	½ Taza de bayas + 4 oz. de yogur natural
	¼ Taza de mezcla de frutos secos/ almendras •
	5 Zanahorias y bastones de apio + 1 Cda. de hummus •
	½ Taza de gelatina sin azúcar

2-4 Opciones de carbohidratos

Hombre



15-30 gramos

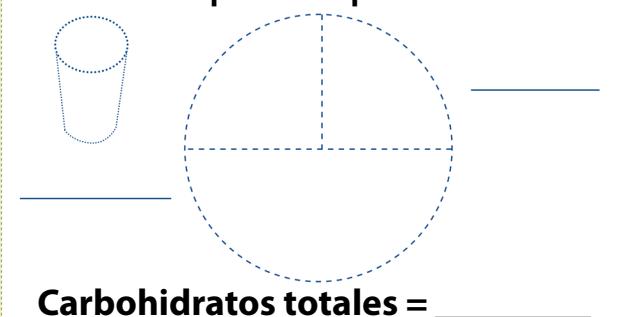


30-45 gramos



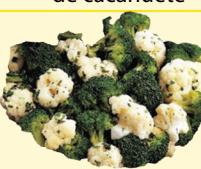
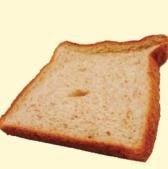
45-60 gramos

Mi plato de práctica



1 opción de carbohidratos = 15 gramos

Tamaño de la ración

					
1 manzana pequeña	1/2 plátano	1/2 pomelo	8 fl oz. de leche*	1 taza de patatas fritas al horno	
					
1/2 taza de maíz	1/2 taza de guisantes	1/2 taza de cereales cocidos	4 fl oz. de leche con chocolate*	1/2 taza de helado*	1/2 bola de béisbol
					bombilla
3/4 taza de copos de maíz	6 oz. de yogur*	17 palitos finos de pretzel	1/2 mazorca de maíz grande		
					1 huevo
1/3 taza de arroz cocido	1/3 taza de pasta cocida	1/3 taza de plátano macho maduro	1/3 taza de frijoles cocidos		
					1/2 mazo de cartas
3 galletas de mantequilla de cacahuete	2 galletas rellenas de nata	1/2 bollo para hamburguesa	1/2 English Muffin		
					1 1/2 bola de béisbol
1 1/2 tazas de coliflor y brócoli cocidos	1 1/2 tazas de frijoles cocidos	1 1/2 tazas de ensalada	1 1/2 tazas de col cocida		
					disco compacto
1 rebanada de pan	1 tortilla de 6"	1 tortita	1/2 pita de 6"		

**Para encontrar un Especialista Certificado en Atención y Educación y de la Diabetes (CDCES)
llame al 1.800.498.0274**

Estos horarios de comidas y cantidades de carbohidratos son para la población diabética general. Consulte a su CDCES o a su médico para obtener un plan individualizado y/o asesoramiento médico. Esta información es exclusivamente para fines de educación general, y no debe reemplazar la relación que usted tiene con su profesional sanitario.



1.800.726.9811

ccsmed.com

*Para una elección saludable para el corazón, seleccione un alimento bajo en grasas.

Referencia: Elija sus alimentos: Listas de intercambio para la diabetes, Asociación Americana de Dietética, Asociación Americana de Diabetes, ©2008.