



# Ideas de refrigerios saludables

Para personas con diabetes

Comer refrigerios puede ser divertido. Si padece diabetes, puede elegir comer cualquier alimento, pero es importante saber qué cantidad puede ingerir para controlar la diabetes y mantener la glucosa dentro de los límites.

La mayoría de los refrigerios llevan una etiqueta nutricional con información sobre los carbohidratos, lo que facilita el recuento de los mismos. Es importante tener en cuenta el tamaño de la ración, es decir, la cantidad que figura en la etiqueta nutricional de un producto, al determinar la porción que va a consumir.

Las necesidades de carbohidratos varían para cada persona. Hemos enumerado tres grupos de refrigerios saludables sugeridos con diferente contenido de carbohidratos.

## 5-10 g de CARBOHIDRATOS

- 1 oz. (aprox. 1 puñado) de una mezcla de frutos secos tostados
- 1 palomitas o galleta de arroz y queso crema
- $\frac{1}{4}$  manzana pequeña y 1 cda. de mantequilla de cacahuete
- 4 galletas 1 palito de queso en tiras
- 1 oz. (aprox. 1 puñado) de anacardos secos tostados
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete y apio 1 huevo duro y 6 galletas saladas
- 1 taza de verduras crudas con salsa ranchera

## 10-15 g de CARBOHIDRATOS

- 10 uvas
- 2 tazas de palomitas de maíz reventadas con aire
- $\frac{1}{2}$  pera y 1 loncha de queso
- $\frac{1}{2}$  English muffin de trigo integral con pavo, lechuga y tomate
- 1 taza de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de compota de manzana sin azúcar
- $\frac{1}{2}$  bocadillo fino, 1 loncha de queso y tomate
- 6 galletas saladas y queso
- $\frac{1}{2}$  plátano pequeño
- 3 cuadrados de galletas Graham
- 1 tortilla de maíz con queso, salsa

## 15-20 g de CARBOHIDRATOS

- $\frac{1}{2}$  paquete de barritas de cereales (1 barrita)
- $\frac{1}{2}$  taza de yogur griego con sabor a frutas
- 1 oz. de pretzels y queso en tiras
- 1 manzana o naranja pequeña
- $\frac{1}{2}$  mini bagel con queso crema y  $\frac{1}{2}$  taza de fresas
- 4 oz. de mandarina y 10 almendras
- 1 rebanada de pan integral o bocadillo fino con: pavo, tomate, aguacate O atún, lechuga, tomate O huevos revueltos, salsa



1.888.633.4225  
ccsmed.com



# Ideas de refrigerios saludables

## Para personas con diabetes

Comer refrigerios puede ser divertido. Si padece diabetes, puede elegir comer cualquier alimento, pero es importante saber qué cantidad puede ingerir para controlar la diabetes y mantener la glucosa dentro de los límites.

La mayoría de los refrigerios llevan una etiqueta nutricional con información sobre los carbohidratos, lo que facilita el recuento de los mismos.

Es importante tener en cuenta el tamaño de la ración, es decir, la cantidad que figura en la etiqueta nutricional de un producto, al determinar la porción que va a consumir.

Las necesidades de carbohidratos varían para cada persona. Hemos enumerado tres grupos de refrigerios saludables sugeridos con diferente contenido de carbohidratos.



### 5-10 g de CARBOHIDRATOS

- 1 oz. (aprox. 1 puñado) de una mezcla de frutos secos tostados
- 1 palomitas o galleta de arroz y queso crema
- $\frac{1}{4}$  manzana pequeña y 1 cda. de mantequilla de cacahuete
- 4 galletas 1 palito de queso en tiras
- 1 oz. (aprox. 1 puñado) de anacardos secos tostados
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete y apio 1 huevo duro y 6 galletas saladas
- 1 taza de verduras crudas con salsa ranchera

### 10-15 g de CARBOHIDRATOS

- 10 uvas
- 2 tazas de palomitas de maíz reventadas con aire
- $\frac{1}{2}$  pera y 1 loncha de queso
- $\frac{1}{2}$  English muffin de trigo integral con pavo, lechuga y tomate
- 1 taza de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de compota de manzana sin azúcar
- $\frac{1}{2}$  bocadillo fino, 1 loncha de queso y tomate
- 6 galletas saladas y queso
- $\frac{1}{2}$  plátano pequeño
- 3 cuadrados de galletas Graham
- 1 tortilla de maíz con queso, salsa

### 15-20 g de CARBOHIDRATOS

- $\frac{1}{2}$  paquete de barritas de cereales (1 barrita)
- $\frac{1}{2}$  taza de yogur griego con sabor a frutas
- 1 oz. de pretzels y queso en tiras
- 1 manzana o naranja pequeña
- $\frac{1}{2}$  mini bagel con queso crema y  $\frac{1}{2}$  taza de fresas
- 4 oz. de mandarina y 10 almendras
- 1 rebanada de pan integral o bocadillo fino con: pavo, tomate, aguacate O atún, lechuga, tomate O huevos revueltos, salsa

