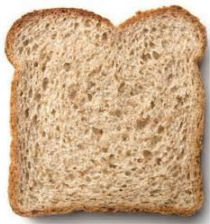


Alimentos con Carbohidratos

A continuación le damos algunos datos importantes sobre los carbohidratos (carbs).

- Los carbohidratos elevan su glucosa sanguínea
- Aun así, es importante comer algunos carbohidratos en cada comida.
- Los alimentos con carbohidratos como los granos, fruta y leche son saludables.
- Comer la cantidad correcta de carbohidratos le ayudará a evitar que su glucosa sanguínea se eleve demasiado.

Una porción de carbohidratos es una cantidad de comida que tiene 15 gramos de carbohidratos (*Una porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos*)



Una rebanada de pan de una onza



Ocho onzas de leche



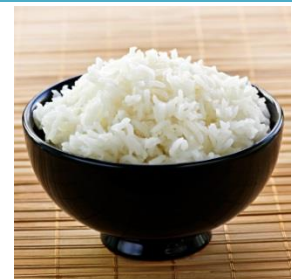
Una manzana pequeña



Media taza de elote



Dos galletas, p. ej. Oreos



Un tercio de taza de arroz/fideos

¿Cuántas porciones de carbohidratos puedo comer?

Respuesta: La cantidad de porciones de carbohidratos que necesita está basada en el tamaño de su cuerpo, su edad y sus metas para bajar de peso.

- La mayoría de las mujeres necesitan de 3 a 4 porciones de carbohidratos (45-60 gramos) en cada comida.
- La mayoría de los hombres necesitan de 4 a 5 porciones de carbohidratos (60-75 gramos) en cada comida.
- Si come botanas, elija de 1 a 2 porciones de carbohidratos (15-30 gramos).

Para más información llame Scripps Diabetes Care: 1-877-944-8843 o 858-678-7050
o visítenos en línea en www.scripps.org/diabetes

Ejemplos de 3 a 5 porciones de carbohidratos (Carbs) por comidas

COMIDAS CON 3 PORCIONES DE CARBOHIDRATOS (Carbs)	COMIDAS CON 5 PORCIONES DE CARBOHIDRATOS (Carbs)
1 English muffin de trigo = 2 porciones de carbs 1 taza de melón chino = 1 porción de carbs	Omelette de vegetales con 2 huevos 2 rebanadas de pan tostado = 2 porciones de carbs 1 cucharada jalea regular = 1 porción de carbs 1 cucharadita de mantequilla 1 plátano mediano = 2 porciones de carbs
1-1/2 taza de Cheerios = 2 porciones de carbs 8 onzas de leche 1% = 1 porción de carbs	3 rebanadas de pizza mediana de Pizza Hut, tipo Thin & Crispy Pizza = 5 porciones de carbs Ensalada verde con aderezo ligero
1 sandwich de carne: 2 rebanadas de pan integral = 2 porciones de carbs (baja en grasa, mayonesa, mostaza, lechuga) 1 manzana chica = 1 porción de carbs	3-4 onzas de pescado ½ taza de elote = 1 porción de carbs ½ taza de chícharos = 1 porción de carbs 1 taza de calabacita italiana cocinada ½ taza de fruta de lata escurrida = 1 porción de carbs 8 oz. Leche 1% = 1 porción de carbs 1 rebanada de pastel, cuadro de 2 pulgadas, sin betún = 1 porción de carbs
2 tazas de sopa de frijol pinto (lenteja) = 2 porciones de carbs 6 galletas saladas/triscuits = 1 porción de carbs	2 tazas de lasaña = 4 porciones de carbs 1 (1 oz.) pan de ajo = 1 porción de carbs Ensalada con aderezo ligero
Pollo/pescado 3 oz. 1 taza arroz (mejor si es integral) = 3 porciones de carbs 1 taza brócoli cocido al vapor	
COMIDAS DE 4 PORCIONES DE CARBOHIDRATOS (Carbs)	
1 English muffin de trigo = 2 porciones de carbs ½ plátano mediano = 1 porción de carbs 1 taza (8 oz.) leche sin grasa/1% = 1 porción de carbs	1 taza de Kashi Go Lean Crunch = 2 porciones de carbs ¾ taza moras azules = 1 porción de carbs 8 onzas leche 1% = 1 porción de carbs
Sándwich de 6" de Subway = 3 porciones de carbs 1 manzana (4 oz) = 1 porción de carbs	2 tacos de pollo (2 tortillas) = 2 porciones de carbs ½ taza de frijoles refritos = 1 porción de carbs 1/3 taza de arroz = 1 porción de carbs
2 waffles Vans/Eggo Toasters = 2 porciones de carbs 1-1/4 taza de fresas = 1 porción de carbs 8 onzas de leche 1% = 1 porción de carbs	3 oz de filete de sirloin ½ papa horneada grande = 2 porciones carbs 1 taza de ejotes 1 pan chico (1 oz) = 1 porción de carbs 8 oz de leche 1% = 1 porción de carbs