

# Diabetes en el embarazo

*Diabetes in Pregnancy*



## Contenido

¿Qué es la diabetes? .....	2
Tipos de diabetes .....	2
Diabetes Tipo 1 .....	2
Diabetes Tipo 2 .....	2
Diabetes gestacional .....	2
¿Cómo afecta la diabetes (gestacional) al bebé? .....	3
¿Cómo la afecta la a usted diabetes (gestacional)?.....	3
¿Cómo se trata la diabetes gestacional? .....	3
• Plan alimentario .....	3
• Actividad física .....	3
• Medicamentos .....	4
• Comprobando los niveles de azúcar en la sangre.....	4
• Los carbohidratos afectan la glucosa en la sangre .....	4
¿Qué cantidad de carbohidratos puedo comer? .....	6
¿Qué tipo de alimentos con carbohidratos puedo comer? .....	6
Conteo de carbohidratos .....	8
Lectura de la etiqueta para el conteo de carbohidratos .....	9
Alimentos permitidos libremente: Verduras sin almidón.....	10
Opciones de carbohidratos.....	11
Lista de alimentos con alto contenido de proteínas.....	12
Calculador de porciones.....	13
Mi planificador alimentario.....	14
Cómo permanecer activa durante el embarazo cuando se tiene diabetes (gestacional) .....	15
Opciones de comidas para comer afuera .....	17
Ideas para los refrigerios.....	19
¡Hora de practicar!.....	20

# Diabetes en el embarazo

*Diabetes in Pregnancy*



## ¿Qué es la diabetes?

- Tener diabetes significa que su cuerpo tiene problemas con una hormona que se llama insulina. La insulina es la encargada de procesar el azúcar en la sangre con el fin de producir energía. Cuando se sufre de diabetes es posible que el cuerpo ya no produzca suficiente insulina o no la utilice de la manera en la que debiera, lo que provoca una acumulación de glucosa (azúcar) en la sangre y un aumento de los niveles de azúcar.

## Tipos de diabetes

### Diabetes Tipo 1:

- El cuerpo no produce insulina.
- El tratamiento siempre consiste en dieta, actividad física e insulina.

### Diabetes Tipo 2:

- El cuerpo produce algo de insulina pero no la cantidad suficiente.
- Se la trata con dieta, actividad física y, si fuera necesario, medicaciones por boca o insulina.

### Diabetes gestacional:

- El cuerpo tiene problemas con la insulina durante el embarazo.
- Esto quiere decir que usted tiene demasiada glucosa (azúcar) en la sangre, lo que puede ser perjudicial para su bebé.
- Se la trata con dieta, actividad física y, si fuera necesario, medicaciones por boca o insulina.
- El nivel de azúcar en sangre generalmente se normaliza luego del parto.

Tanto la madre como el bebé tienen alto riesgo de tener problemas durante el embarazo si el nivel de azúcar no se encuentra controlado. Es esencial que usted se ocupe de la diabetes durante el embarazo para asegurarse de estar saludable y de tener un bebé sano.

### ¿Cómo afecta la diabetes (gestacional) al bebé?

- Macrosomía (bebé de gran tamaño).
- Hipoglucemia al nacer (bajos niveles de azúcar).
- Mayor riesgo de padecer problemas respiratorios.
- Mayor riesgo de defectos congénitos o muerte fetal si el nivel de glucosa es demasiado alto durante el primer trimestre (los primeros tres meses del embarazo).
- Mayor riesgo de obesidad, aparición precoz de diabetes tipo 2 y otros problemas.

*\*El padecer de diabetes gestacional no implica que su bebé nazca con diabetes.*

### ¿Cómo la afecta a usted la diabetes (gestacional)?

- Mayor riesgo de padecer de preeclampsia (presión arterial alta) en el embarazo.
- Mayor riesgo de trabajo de parto prematuro o nacimiento prematuro.
- Tener un alto riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 5 años. El ejercicio y el control de peso con regularidad pueden ayudar a disminuir su riesgo, y es importante que tenga revisiones frecuentes con su médico para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

### ¿Cómo se trata la diabetes gestacional?

- **Plan alimentario:** Un dietista registrado (RD) le ayudará a crear un plan alimentario. Este plan alimentario le proporcionará todas las calorías (energía) y otros nutrientes que usted y su bebé necesitan.
- **Actividad física:** La actividad física y el ejercicio (30 minutos diarios como mínimo) ayudan a bajar los niveles de glucosa en la sangre.

- **Medicamentos:** Para que su bebé no corra ningún riesgo, además del plan alimentario usted deberá tomar medicamentos (incluso insulina) para mantener el nivel de glucosa en sangre dentro de los niveles normales.
- **Comprobando los niveles de azúcar en la sangre:** Deberá revisar el nivel de glucosa (azúcar) en sangre 4 veces al día, o las veces que su médico le indique.
  - El nivel de glucosa (azúcar) en la sangre en ayunas (a primera hora en la mañana antes de cualquier comida o bebida).  
**Meta: menos de 95mg/dL**
  - Una hora después de cada comida (contar el tiempo luego de ingerir el primer bocado).  
**Meta: menos de 140mg/dL**
- A los carbohidratos también se los conoce con el nombre de almidones.
- **Los carbohidratos afectan la glucosa en la sangre** (los niveles de azúcar en sangre) y, por lo tanto, pueden aumentar el nivel de glucosa. Es necesario consumirlos con moderación y de manera constante en el transcurso del día.
- Las grasas y proteínas **no** afectan los niveles de azúcar en sangre.
- Es importante comer **al menos un alimento rico en proteína** en cada comida y merienda.

<b>Nutrientes que aportan energía</b>		
<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>
Panes/tortillas	Pescado	Aceite
Galletas saladas	Pollo	Aceitunas
Papitas fritas	Jamón	Margarina
Pasta	Tocino	Mayonesa
Arroz	Salchichas	Aderezos para ensaladas
Granos	Pavo	Queso crema
Frijoles	Huevos	Mantequilla
Legumbres	Queso	Crema
Maíz	Carne de res	Manteca de cerdo
Guisantes	Requesón	Aceite de coco
Papas	Cordero	Gallinejas
Leche	Cerdo	Tocino o grasa de espalda
Leche de soja	Hamburguesa vegetariana	
Yogurt	Tofu	
Frutas	Tempeh	
Jugos de fruta	Mantequilla de maní	
Dulces	Habas de soja verdes	
Pasteles	Falafel	
Galletas	Nueces	
Helado		
Mermeladas/jaleas		
Miel		
Té dulce		
Sodas regulares		
Bebidas deportivas		

## ¿Qué cantidad de carbohidratos puedo comer?

- El equilibrio entre la ingesta de carbohidratos y la insulina determina el nivel de glucosa en sangre (azúcar en sangre) luego de las comidas.
- El conteo de carbohidratos es importante para controlar el nivel de glucosa en sangre, y el plan alimentario podrá ayudarlo a mantener los niveles de glucosa en sangre (azúcar) normales.
- La ingesta excesiva de carbohidratos elevará los niveles de glucosa en sangre por arriba de los rangos normales.

## ¿Qué tipo de alimentos con carbohidratos puedo comer?

- Los carbohidratos más saludables son aquellos que aportan fibras, vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como calorías.
- Algunos alimentos con carbohidratos contienen grandes cantidades de azúcar, aportan calorías pero muy pocos nutrientes. En el cuadro de consejos para la elección de carbohidratos se muestran aquellos alimentos que puede elegir con más frecuencia y aquellos que debe limitar su consumo.

<b>Elija estos alimentos con <u>MAYOR</u> frecuencia:</b>	<b>Elija estos alimentos con <u>MENOR</u> frecuencia:</b>
Pan integral	Pan blanco
Cereal integral	Cereales azucarados
Arroz integral	Arroz blanco
Pasta de cereal integral	Pasta blanca
Galletas integrales (p.ej. Triscuit®)	Galletas
Frutas	Tartas, Tortas, Pasteles, panes dulces
Leche y yogur bajos en grasa o libres de grasa	Helado

## Plan alimentario para la diabetes gestacional

	<b>Desayuno</b>	<b>Refrigerio 1</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Refrigerio 2</b>	<b>Cena</b>	<b>Refrigerio 3</b>
<b>Carbohidratos</b>  <b>Porciones</b> (15 gramos=1 porción)	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1-2</b>	<b>3</b>	<b>1-2</b>
<b>Proteínas</b>  <b>Porciones</b>	$\geq 1$	<b>1</b>	$\geq 1$	<b>1</b>	$\geq 1$	<b>1</b>
<b>Ideas de menús</b>						



## Conteo de carbohidratos

Una manera de llevar la cuenta de lo que come es por medio del conteo de carbohidratos. Los carbohidratos se cuentan en unidades llamadas elección de carbohidratos. **Una porción/elección** de un alimento con carbohidratos contiene aproximadamente **15 gramos de carbohidratos**.

- Es muy importante controlar el tamaño de las porciones con tazas o cucharas medidoras o con una balanza para alimentos.

### Dos maneras de determinar la cantidad de carbohidratos en los alimentos:

1. Lea las etiquetas de los alimentos.
  2. Si no tuviera a mano la etiqueta con los valores nutricionales del alimento, use el listado de alimentos (que consta en este folleto) para identificar las porciones de los alimentos más comunes que contienen 15 gramos de carbohidratos.
- **Consejos para el Plan alimentario:**
    - Consuma 3 comidas y 3 refrigerios todos los días a casi la misma hora.
    - Descarte los jugos de frutas, las frutas y *bagels* para el desayuno dado que el cuerpo estará más susceptible a la glucosa durante la mañana, y estos alimentos podrían hacer que el nivel de glucosa en sangre se eleve demasiado. También podría ser necesario descartar la leche (pruébelo primero).
    - Consuma a diario diferentes alimentos de cada grupo para que su bebé obtenga los nutrientes necesarios.
    - Cuando comience con el plan alimentario, mida los alimentos (para aprender las porciones adecuadas).
    - Evite los carbohidratos «de calorías vacías» (papas fritas, caramelos, bebidas azucaradas, dulces, etc.).

## Lectura de la etiqueta para el conteo de carbohidratos

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (4 oz)	
Serving Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 75 Calories from Fat 27	
	% Daily Value*
Total Fat 3 g	5%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 300 mg	4%
<b>Total Carbohydrate 10 g</b>	<b>3%</b>
Dietary Fiber 5 g	20%
Sugars 3 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 80% - Vitamin C 60% - Calcium 4% - Iron 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000      2,500
Total Fat	Less than 65g      80g
Sat Fat	Less than 20g      25g
Cholesterol	Less than 300mg      300mg
Sodium	Less than 2,400mg      2,400mg
Total Carbohydrate	300g      375g
Dietary Fiber	25g      30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

La porción para este alimento es 1 taza.

Hay 3 porciones o 3 tazas en este envase.

Los carbohidratos totales indican la cantidad en gramos de carbohidratos que hay en 1 porción.

El azúcar ya está incluida en la cantidad total de carbohidratos. Este valor muestra la cantidad de azúcar natural o agregada.

### Recuerde que 1 porción de carbohidratos = 15 gramos

- En este ejemplo, 1 porción de alimentos es igual a 1 taza.
- Este alimento contiene 10 gramos de carbohidratos totales.

$$10 \text{ gramos} \div 15 \text{ gramos} = 0.67$$

Por lo tanto, 1 porción (1 taza) de este alimento aporta aproximadamente 1 porción de carbohidratos.

## Conteo de carbohidratos con base en las etiqueta de los alimentos

Opción o porción de carbohidratos	Objetivo en gramos de carbohidratos	Margen de carbohidratos por porción (gramos)
1	15	8-22 gramos
2	30	23-37 gramos
3	45	38-42 gramos
4	60	43-65 gramos
5	75	66-80 gramos



### Alimentos permitidos libremente: Verduras sin almidón

Brócoli	Col rizada	Zanahorias	Habichuelas verdes	Espinaca
Lechuga	Tomate	Pepino	Coliflor	Col
Mostaza parda	Berenjena	Quimbombó	Repollitos de Bruselas	Espárragos
Remolacha	Rábano	Calabacín	Repollo	Hongos
Nabos	Pimientos	Apio	Cebolla	Colinabo
Calabaza de verano	Alcachofas	Nabo sueco	Ajo	

\* Si come **MÁS** de 1 ½ taza de verduras sin almidón en **UNA COMIDA**, deberá contarla como 1 porción/opción de carbohidratos.

## **Opciones de carbohidratos** (1 porción = 15 gramos de carbohidratos)

### **Almidones**

1 porción de pan integral	½ taza de puré de papas
2 rodajas de pan integral de bajas calorías	1 ½ plancha de galletas de Graham
½ <i>bagel</i> mediano	¾ oz de <i>pretzels</i> o chips horneados
½ English muffin	3-4 galletas Lance
½ pan de hamburguesa o perro caliente (hechas)	3 tazas de palomitas de maíz
1 tortilla (6 pulgadas)	6 galletas <i>Saltine</i> o de mantequilla
1 <i>waffle</i> (4 pulgadas)	55 galletitas <i>Goldfish</i>
1 panqueque (4 pulgadas)	2 tortas de arroz (4 pulgadas cada una)
½ taza de sémola de maíz, avena (no instantánea) o crema de trigo	
1/3 taza de arroz integral cocido	5-6 galletas <i>Triscuits</i>
1/3 taza de fideos integrales	5 obleas de vainilla
1/3 taza de cebada, cuscús, mijo, quínoa o polenta	
½ taza de maíz o guisantes verdes	¾ taza de cereales, listos para comer
½ taza de frijoles (negros, pintos, blancos o rojos), lentejas o guisantes verdes	
1/3 taza de frijoles cocidos	12 papas fritas ( <i>French fries</i> )
¼ de papa grande horneada (3oz)	1 taza de sopa

### **Fruta**

1 manzana pequeña, pera, naranja, mango, papaya o durazno	
1 taza de melón o frutos del bosque	½ banana grande
2 cucharadas de frutas disecadas	3 ciruelas medianas
17 uvas pequeñas	½ taza de jugo de fruta sin azúcar
½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada (en jugo o agua)	

### **Leche**

1 taza de leche (descremada, 1%, 2% o entera)
1 taza de leche de soja, arroz o almendra (sin azúcar)
2/3 taza de yogur

### **Dulces**

½ taza de helado, regular	2 pulgadas cuadradas de pastel sin glaseado
2 galletas pequeñas	½ taza de pudín sin azúcar
1 pulgada cuadrada de bizcocho de chocolate	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comidas combinadas (lasaña, cazuela)~1 taza es igual a 2 porciones de carbohidratos.</li> </ul>	

## Lista de alimentos con alto contenido de proteínas

<u>Alimento</u>	<u>Tamaño de la porción</u>	<u>Cantidad de proteína</u>
Lomo picado	3 oz	24 gramos
Tofu, firme	½ taza	20 gramos
Atún, en agua	3 oz	20 gramos
Lomo de cerdo	3 oz	18 gramos
Pechuga de pollo	3 oz	13 gramos
Requesón, bajo en grasas	½ taza	13 gramos
Semilla de soja	½ taza	11 gramos
Hamburguesa de verdura o de soja	½ taza	11 gramos
Semillas de calabaza	1 oz	8.5 gramos
Sustituto de huevo	1 huevo, ¼ taza	7.5 gramos
Huevo entero	1 unidad	7 gramos
Queso	1 rodaja (1 oz)	7 gramos
Nueces (almendras, cacahuete, etc.)	1 oz	6 gramos
Pescado	1 oz	6 gramos
Semillas de girasol	1 oz	5.5 gramos
*Leche de soja	8 oz (1 cup)	11 gramos
*Leche (2% o descremada)	8 oz (1 taza)	8 gramos
*Yogur griego	6 oz	11 gramos
*Frijoles	½ taza	7 gramos

\* Carbohidratos también

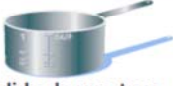










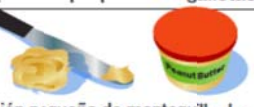






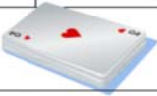
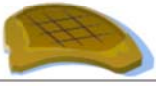


(Adaptado de *High Proteins Food List @ Academy of Nutrition & Dietetics*)



## Calculador de porciones

Controle sus porciones para poder controlar su diabetes. La planificación de las comidas es una parte muy importante de convivir con la diabetes. No tiene por qué ser difícil. Aprender a calcular cuánto comer y beber puede ser de gran ayuda. Use las cosas que ve todos los días para comparar y para que sea más fácil.

- Planifique cuánto comerá para que pueda seguir su plan de comidas.
- Lleve registros diarios de lo que ha comido y bebido.

Equivalentes de porciones:						
1 taza	=	 medida de una taza	=	 tamaño de una pelota de béisbol	=	 2 porciones de puré de papas
1/2 taza	=	 medida de media taza	=	 tamaño de bombilla de luz	=	 una porción de helado
1/3 de taza	=	 medida de un tercio de taza	=	 tamaño de un huevo	=	 puñado pequeño de galletas
2 cucharadas	=	 medida de 2 cucharas	=	 tamaño de pelota de golf	=	 porción pequeña de mantequilla de maní
1 cucharada	=	 medida de una cuchara	=	 tamaño del dedo pulgar	=	 cucharada de aderezo Miracle Whip
1 cucharadita	=	 medida de una cucharita	=	 tamaño de una moneda de un centavo	=	 porción de mantequilla
3 onzas (oz)	=	tamaño y grosor de una baraja de cartas	=		=	 chuleta pequeña de cerdo
1 onza (oz)	=	tamaño de 4 dados	=		=	 carne de res, filete de pescado, pollo



## Mi planificador alimentario

Consulte las pautas de planificación de comidas al dorso.

**Vaso de 8 onzas de leche**

**Alimentos sin restricciones**

**Métodos de uso de mi planificador de platos**

- Llene 1/2 plato con verduras tales como brócoli, zanahorias, coliflor y ensalada.
- Llene 1/4 del plato con carne magra de res, pollo o pescado; es decir, aproximadamente 3 onzas.
- Llene 1/4 del plato con un alimento con almidón de su elección, como 1/2 taza de puré de papas.
- Agregue 1 porción de fruta.
- Elija 1 porción de leche.
- Agregue margarina o aceite para la preparación o adición como opción en la mesa.

Agregue otras porciones según sea necesario para completar el plan de comida.

**Para el desayuno,** use solamente la mitad del plato.

**Para el almuerzo o la cena,** use todo el plato.

**Plato de 9 pulgadas**

H08-00114 ESPPS.5X11 2/09

(Adaptado de: [RxSolution.com/Diabetes](http://RxSolution.com/Diabetes))

## Cómo permanecer activa durante el embarazo cuando se tiene diabetes (gestacional)

Para la mayoría de las mujeres que tienen diabetes gestacional, ser activa es seguro y saludable. Consulte al médico antes de comenzar cualquier tipo de rutina física, y asegúrese de que las actividades que elija sean seguras para usted y su bebé durante el embarazo. Entonces, si es seguro, ¡comencemos a movernos!



### ¿Cuánto tiempo de ejercicio sería recomendable hacer?

Consulte a su médico acerca de cuánto tiempo de ejercicio debería realizar. Para la mayoría de las mujeres embarazadas, 30 minutos de actividad al día es una buena meta. Quizá sea una buena idea dividir el tiempo total de ejercicio diario en períodos más breves de tiempo.

### Consejos de ejercicio:

- Ejercite una o dos horas después de una comida para ayudar a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.
- Tome agua antes, durante y después de ejercitar. Su cuerpo pierde agua aunque no sude. Quizás necesite tomar un recreo para beber el agua que necesite.
- Revise su ritmo cardíaco al ejercitar. Su médico o enfermera pueden mostrarle cómo revisar el ritmo cardíaco, y también le pueden enseñar a saber si el ritmo cardíaco es seguro.
- No ejercite con clima cálido o húmedo.
- No ejercite por más de 60 minutos a la vez.





### Cómo ejercitar si toma insulina o gliburida

- Revise el nivel de glucosa en la sangre antes y después de ejercitar.
- Es posible que necesite comer una cantidad pequeña de alimento con carbohidratos antes de ejercitar. Este refrigerio le ayudará a prevenir la hipoglicemia (nivel de glucosa en sangre peligrosamente bajo).
- No ejercite si la glucosa está por debajo de 80 mg/dL o por encima de 250 mg/dL.
- Es posible que necesite ajustar la cantidad de insulina al ejercitar. Su médico o educador sobre la diabetes le dirá qué cantidad debe tomar.



### Motivos para dejar de ejercitar de inmediato

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, deje de ejercitar y llame a su médico en seguida:

- contracciones, calambres, sangrado o dolores de parto;
- cualquier tipo de dolor en el pecho o estómago, o debajo de la cintura;
- mareos, falta de aliento o dificultad para respirar;
- palpitaciones;
- problemas para caminar.

## Opciones de comidas para comer afuera

### Desayuno

#### *McDonald's*

- McMuffin de huevo (Calorías 300, Carbohidratos 30g, Proteínas 18g).
- Burrito con salchicha (Calorías 300, Carbohidratos 26g, Proteínas 12g).
- *Parfait* de fruta y yogur con granola (Calorías 160, Carbohidratos 31g, Proteínas 4g).

#### *Biscuitville*

- Muffin inglés con huevo y salchicha de pavo (Calorías 300, Carbohidratos 26g, Proteínas 36 g).

#### *Bojangles*

- Panecillo con salchicha y huevo (Calorías 544, Carbohidratos 34g, Proteínas 17g).
- Panecillo con tocino, huevo y queso (Calorías 549, Carbohidratos 35g, Proteínas 20g).

### Almuerzo o cena

#### *Chick-Fil-A*

- Sándwich de pollo a la parrilla (Calorías 300, Carbohidratos 38g, Proteínas 29g).
- Menú infantil: 6 *nuggets* de pollo con papas pequeñas estilo *waffle* (Calorías 510, Carbohidratos 44g, Proteínas 24g).

#### *McDonald's*

- Enrollado de pollo asado con salsa *Ranch* (Calorías 270, Carbohidratos 25g, Proteínas 16g).
- Sándwich de pollo a la parrilla (Calorías 360, Carbohidratos 40g, Proteínas 14g).
- Hamburguesa con queso (Calorías 300, Carbohidratos 33g, Proteínas 15g).

- McNuggets (6 unidades) \*SIN SALSA\* (Calorías 280, Carbohidratos 20g, Proteínas 13g).
- Porción pequeña de papas fritas (Calorías 231, Carbohidratos 30g, Proteínas 3g).

### *Wendy's*

- Porción grande de chili con carne (Calorías 250, Carbohidratos 23g, Proteínas 25g).
- Sándwich *Ultimate* de pollo a la parrilla (Calorías 370, Carbohidratos 42g, Proteínas 34g).

### *Subway*

- Sándwich *Club* de 6" sin queso con pan integral (Tostado) (Calorías 310, Carbohidratos 46g, Proteínas 23g).
- Sándwich de carne de 6" sin queso con pan integral (Tostado) (Calorías 320, Carbohidratos 45g, Proteínas 24g).
- Sándwich de pavo de 6" sin queso con pan integral (Tostado) (Calorías 280, Carbohidratos 46g, Proteínas 18g).

\*La información nutricional fue tomada directamente de los sitios web de los restaurantes.

## Ideas para los refrigerios

(10-20 gramos de carbohidratos)

- ¼ taza de mezcla de frutas secas y nueces
- 1 taza de sopa de pollo con fideos, sopa de tomate (hecha con agua) o sopa de verduras
- 1 naranja o manzana pequeña + 2 cucharadas de mantequilla de nueces, tiritas de queso bajo en grasas, o nueces
- 3 tazas de palomitas de maíz de bajas calorías + 1 tirita de queso bajo en grasas
- 1/3 taza de hummus + 1 taza de verduras frescas (pimiento verde, zanahorias, brócoli, pepino, apio, coliflor, o una combinación de estos)
- ½ taza de requesón + ½ taza de fruta fresca o enlatada
- 1 quesadilla de queso (hecha con una tortilla de harina integral o de maíz de 6 pulgadas + 1 oz queso trozado) + ¼ taza de salsa
- 2 tortas de arroz (con un diámetro de 4 pulgadas) + 2 cucharadas de mantequilla de nueces
- 5 galletas integrales (o ¾ oz) + 1 tirita de queso bajo en grasas
- ½ sándwich de pavo (1 rodaja de pan integral + 2 oz pavo + mostaza)
- ½ taza de ensalada de atún o de pollo + 4 galletas saladas tipo *saltines*
- ½ muffin inglés + 2 cucharadas de mantequilla de nueces o una rodaja de queso bajo en grasas
- ½ sándwich tostado de queso (1 rodaja de pan integral + rodaja de queso bajo en grasas)
- 6 oz yogur griego (asegúrese de leer la etiqueta para ver los gramos de carbohidratos)
- ½ banana + 2 cucharadas de mantequilla de nueces

## ¡Hora de practicar! (\*\*VERSION EN ESPAÑOL)

Dedique un momento para practicar. Mire las siguientes comidas y refrigerios, y trate de estimar los gramos de carbohidratos que contiene cada uno. Puede usar la lista de alimentos de este folleto para ayudarse. Revise las respuestas al dorso de esta página.

1. Para el desayuno come  $\frac{1}{2}$  taza de frijoles, 1 taza de arroz y una tortilla con 1 taza de jugo de fruta y café.

Total de porciones de carbohidratos: \_\_\_\_\_

2. Para el refrigerio come 30 uvas y una manzana pequeña.

Total de porciones de carbohidratos: \_\_\_\_\_

3. Para el almuerzo, come 1 taza de sopa que contiene pollo, frijoles y verduras, y 2 tortillas. Bebe agua.

Total de porciones de carbohidratos: \_\_\_\_\_

4. Para la cena, come 2 tacos con pollo, lechuga, tomate y queso, con 1 taza de arroz. Bebe 1 vaso de leche.

Total de porciones de carbohidratos: \_\_\_\_\_

## Hoja de respuestas

1. Total de 5 porciones de carbohidratos
  - Frijoles = 15g de CHO
  - Arroz = 45g de CHO (3 porciones)
  - Tortilla = 15g de CHO
  - Jugo de fruta = 20g de CHO (2 porciones)
  - El café no cuenta como carbohidrato
  
2. Total de 3 porciones de carbohidratos
  - 30 uvas = 26g de CHO
  - 1 manzana pequeña = 15g de CHO
  
3. Total de 3 porciones de carbohidratos
  - 1 taza de sopa = 15g de CHO
  - 2 tortillas = 30g de CHO
  
4. Total de 6 porciones de carbohidratos
  - 2 tacos = 30g de CHO (cada tortilla) (pollo, lechuga, tomate y queso no cuentan como carbohidratos)
  - 1 taza de arroz = 45g de CHO (3 porciones)
  - 1 vaso de leche = 15g de CHO

**\* CHO= carbohidratos**

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 12/6/16*