



## Diabetes en el embarazo

*Diabetes in Pregnancy*

### ¿Qué es la diabetes?

- Diabetes significa que su cuerpo tiene problemas con una hormona que se llama insulina. La insulina ayuda al cuerpo a usar el azúcar en nuestra 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. Esto provoca que el azúcar (también se llama glucosa) se acumule en la sangre.

### Tipos de diabetes

#### Diabetes Tipo 1:

- El cuerpo no produce insulina
- El tratamiento siempre consiste en dieta, ejercicio e insulina



#### Diabetes Tipo 2:

- El cuerpo produce algo de insulina, pero no la cantidad suficiente.
- La dieta y el ejercicio le pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. A veces se necesita tomar medicamentos por vía oral o usar insulina.

#### Diabetes gestacional:

- El cuerpo tiene problemas con la insulina durante el embarazo.
- Esto quiere decir que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. Esto puede ser perjudicial para usted y su bebé.
- La dieta y el ejercicio le pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. A veces se necesita tomar medicamentos por vía oral o usar insulina.
- A menudo el nivel de azúcar en la sangre se normaliza después del parto.



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*

## ¿Cómo afectan a la salud de su bebé los niveles descontrolados de azúcar en la sangre?

- **Hay un mayor riesgo de:**
  - Bebé de gran tamaño
  - Hipoglucemia al nacer (bajos niveles de azúcar)
  - Problemas respiratorios
  - Defectos congénitos o muerte fetal si el nivel de azúcar es demasiado alto durante el 1.º trimestre (los primeros tres meses del embarazo)
  - Nacer demasiado temprano
  - Obesidad, aparición precoz de diabetes tipo 2 y otros problemas más tarde en la vida
- **La diabetes gestacional no causa que los bebés nazcan con diabetes.**

## ¿Cómo afectan a su salud los niveles descontrolados de azúcar en la sangre?

- **Hay un mayor riesgo de:**
  - Presión arterial alta (preeclampsia) durante el embarazo
  - 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 vigilar los niveles de azúcar en la sangre.



## ¿Cómo se trata la diabetes gestacional?

- **Plan alimentario:** Un dietista titulado (RD, por sus siglas en inglés) u otro proveedor médico le ayudará a crear un plan alimentario. Este plan alimentario le proporcionará todos los nutrientes que usted y su bebé necesitan.
- **Actividad física:** La actividad física y el ejercicio (30 minutos a diario como mínimo) ayudan a bajar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Medicamento:** Además del plan alimentario, quizás usted necesitará tomar medicamentos (incluso insulina) para mantener normales los niveles de azúcar en la sangre para la seguridad de su bebé.
- **Revisarse los niveles de azúcar en la sangre:** Necesitará revisarse los niveles de azúcar en la sangre 4 veces al día, o las veces que su médico le indique.
  - El nivel de azúcar en la sangre en ayunas (a primera hora en la mañana antes de ingerir cualquier comida o bebida).
    - **Meta: Menos de 95 mg/dL**
  - 1 hora después de cada comida. Esto es una hora después del primer bocado de comida.
    - **Meta: menos de 140mg/dL**



## Carbohidratos, proteínas y grasas

- Usted debe comer **al menos un alimento rico en proteína** con cada comida y refrigerio.
- **Los carbohidratos afectan el azúcar en la sangre** y pueden hacer que aumenten los niveles. Es necesario consumirlos con moderación y de manera constante durante el transcurso del día.
- Las grasas y proteínas **no** afectan los niveles de azúcar en sangre

Nutrientes que aportan energía		
Carbohidratos	Proteína	Grasas
Panes/Tortillas Galletas saladas/bolsa de papitas Pasta Arroz Quinoa Frijoles Maíz Guisantes Papas Leche Leche de soja Yogur Frutas  <i>Coma con menos frecuencia/evite:</i> Pescado y carne empanizados Jugos de fruta Pasteles Pan dulce Concha Galletas Helado Mermeladas/jaleas Miel Té dulce Sodas Bebidas energéticas	Pescado Pollo Pavo Huevos Queso bajo en grasa Carne de res Queso Cottage Cordero Cerdo Hamburguesa vegetariana Tofu Tempeh Mantequilla de maní Edamame Nueces  <i>Coma con menos frecuencia/evite:</i> Jamón Tocino Tocino de pavo Salchicha Perros calientes	Aceite de oliva Aceite de canola Aceite vegetal Aceite de maní Aceitunas Mayonesa Aderezos para ensaladas Aguacate  <i>Coma con menos frecuencia/evite:</i> Queso crema Mantequilla Crema Manteca de cerdo Aceite de coco Aceite de palma Tripas de cerdo Tocino o grasa de espalda Piel de pollo Corteza de cerdo



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

Updated on 8/14/2018

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18

## ¿Qué cantidad de carbohidratos puedo comer?

- El equilibrio entre la ingesta de carbohidratos y la insulina determina el nivel de azúcar en la sangre después de comer.
- El conteo de carbohidratos es importante para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Su plan alimentario puede ayudarle a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.
- Los niveles de azúcar en la sangre se elevarán por encima de lo normal si usted come demasiados carbohidratos.

## ¿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, pero muy pocos nutrientes.

<b>Elija estos alimentos con <u>MAYOR</u> frecuencia:</b>	<b>Coma 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
Fruta	Tartas, Pasteles, panes dulces
Leche y yogur bajos en grasa o desnatados	Leche entera, yogur entero, helado



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

Updated on 8/14/2018

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18

## Conteo de carbohidratos

- Los carbohidratos se cuentan en unidades llamadas porciones de carbohidratos. **Una porción** 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.
- **¿Cómo se determina la cantidad de carbohidratos en los alimentos?**
  1. Lea las etiquetas de información nutricional en los alimentos.
  2. Si no tuviera la etiqueta con la información nutricional del alimento, use la lista 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.
  - Su cuerpo es más sensible a los carbohidratos por las mañanas.
    - Comer fruta o beber leche en el desayuno **podría** hacer que el nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado. Si esto le ocurre, coma la fruta y beba la leche con las otras comidas y refrigerios.
    - Evite el jugo y los bagels en el desayuno porque son fuentes muy concentrados de carbohidratos.
  - Consuma una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio a diario para que usted y su bebé obtengan los nutrientes necesarios.
  - Evite los carbohidratos «de calorías vacías» (bolsa de papitas, caramelos, sodas, té dulce, limonada, dulces, etc.)



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*

## Lectura de la etiqueta para el conteo de carbohidratos

Sample label for macaroni & cheese

**Nutrition Facts**  
 Serving Size 1 cup (228g)  
 Servings Per Container 2

Amount Per Serving  
**Calories** 250      Calories from Fat 110

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
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

El tamaño de la porción del alimento es 1 taza.

Hay 2 porciones o 2 tazas en este envase.

El total de carbohidratos indica cuántos gramos de carbohidratos hay en 1 porción (1 taza) de este alimento.

El azúcar ya está incluido en la cantidad total de carbohidratos.

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

- En este ejemplo, 1 porción del alimento es igual a 1 taza.
- Una porción de este alimento contiene un total de 31 gramos de carbohidratos.  
 $31 \text{ gramos} \div 15 \text{ gramos} = 2$
- Por lo tanto, 1 porción (1 taza) de estos alimentos aporta aproximadamente 2 porciones de carbohidratos.

## Conteo de carbohidratos por medio de las etiquetas de los alimentos

Opción o porción de carbohidratos	Margen de carbohidratos por porción
0 (o 0 gramos)	0-5 gramos
½	6-10 gramos
1 (o 15 gramos)	11-20 gramos
1 ½	21-25 gramos
2 (o 30 gramos)	26-35 gramos
2 ½	36-40 gramos
3 (o 45 gramos)	41-50 gramos

EJEMPLO: 6 galletas Triscuit contienen 20 gramos de carbohidratos. Si come 6 galletas, contará eso como 1 porción de carbohidratos.



## Vegetales sin almidón

Alcachofas	Hojas verdes de berza	Oca
Espárragos	Pepino	Cebolla
Remolacha	Berenjena	Pimientos
Brócoli	Ajo	Rábanos
Repollitos de Bruselas	Ejotes	Nabo sueco
Repollo	Col rizada	Espinaca
Zanahorias	Colinabo	Calabaza de verano
Coliflor	Hongos	Tomate
Apio	Hojas verdes de mostaza	Nabos
Chayote	Nopales	Calabacín

- Las verduras sin almidón están llenas de vitaminas, minerales y fibra y son una gran adición a las comidas y los refrigerios.
- Si come **más** de 1 ½ taza de verduras sin almidón cocidas en **una comida**, debe contarla como 1 porción de carbohidratos.
- Ensaladas (lechuga, espinaca y arúgula) son muy bajas en carbohidratos y se consideran se consideran alimentos que puede «comer la cantidad que quiera»



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

Updated on 8/14/2018

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18



## Porciones de carbohidratos (1 porción = 15 gramos de carbohidratos)

### ALMIDÓN

1 rodaja de pan integral	½ taza de puré de papas
2 rodajas de pan integral bajo en calorías	¼ papa grande horneada (3 oz)
½ bagel mediano	¾ oz de pretzels o bolsa de papitas horneadas
½ English muffin	3-4 galletas Lance
½ pan de hamburguesa o perro caliente	3 tazas de palomitas de maíz (hechas)
1 tortilla (6 pulgadas)	6 galletas saladas o de mantequilla
1 waffle (4 pulgadas)	1 ½ lámina de galletas de Graham
1 panqueque (4 pulgadas)	2 tortas de arroz (4 pulgadas cada una)
1 taza de sopa	5-6 galletas Triscuits
1/3 taza de pasta integral	5 galletas de oblea de vainilla
½ taza de maíz o guisantes verdes	¾ taza de cereales, listo para comer
1/3 taza de frijoles cocidos	12 papas fritas (French fries)
½ taza de sémola de maíz, avena (no el tipo instantáneo) o crema de trigo	
½ taza de frijoles (negros, pintos, blancos o rojos), lentejas o guisantes secos partidos	
1/3 taza de arroz cocido, cebada, cuscús, mijo, quínoa o polenta	

### FRUTA

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

### MILK

1 taza de leche (desnatada, 1%, 2% o entera)
1 taza de leche de soja*, arroz*, o almendra endulzada*
2/3 taza de yogur*

*\*Puede variar el contenido de carbohidratos. Revise la etiqueta de los alimentos para asegurarse.*

### DULCES

½ taza de helado, regular	cuadro (2 pulgadas) de pastel sin glaseado
2 galletas pequeñas	½ taza de <i>pudding</i> sin azúcar
cuadro (2 pulgadas) de <i>brownie</i>	1 cucharada de jarabe de arce

### COMIDAS COMBINADAS:

(Ejemplo: lasaña, cazuela) más o menos 1 taza es igual a 2 porciones de carbohidratos.



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

Updated on 8/14/2018

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18

## 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	18 gramos
Queso Cottage, 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
Mantequilla de maní	2 cucharadas	8 gramos
Sustituto de huevo	1 huevo, ¼ taza	7.5 gramos
Queso	1 rodaja (1 oz)	7 gramos
Pescado	1 oz	6.5 gramos
Huevo entero	1 unidad	6 gramos
Nueces (almendras, maní, etc.)	1 oz	6 gramos
Semillas de girasol	1 oz	5.5 gramos
*Leche de soja	8 oz (1 cup)	11 gramos
*Leche (2% o desnatada)	8 oz (1 taza)	8 gramos
*Yogur griego	6 oz	11 gramos
*Frijoles	½ taza	7 gramos

\* Estos alimentos también contienen carbohidratos

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



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*

## Plan alimentario

	Desayuno	Refrigerio 1	Almuerzo	Refrigerio 2	Cena	Refrigerio 3
<b>Carbohidratos</b> <b>Porciones</b> (15 gramos=1 porción)	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1 o 2</b>	<b>3</b>	<b>1 o 2</b>
<b>Proteína</b> <b>Porciones</b>	<b>1 o más</b>	<b>1</b>	<b>1 o más</b>	<b>1</b>	<b>1 o más</b>	<b>1</b>
<b>Escriba sus ideas para el menú aquí</b>						

1 porción = 15 gramos de carbohidratos

2 porciones = 30 gramos de carbohidratos

3 porciones = 45 gramos de carbohidratos



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*



## 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:

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

(Adapted from: RxSolution.com/Diabetes)




Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

Updated on 8/14/2018

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18

## Mi planificador alimentario

Consulte las pautas de planificación de comidas al dorso.



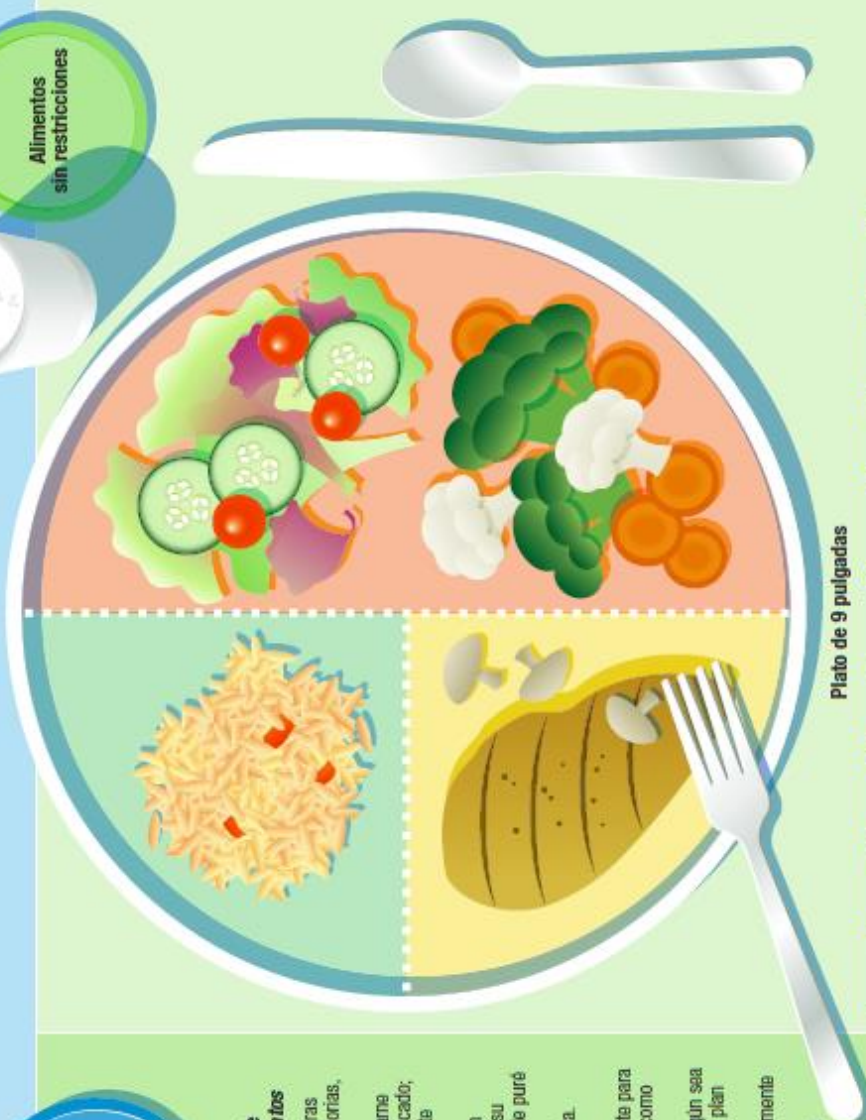
**Métodos de uso de mi planificador de platos**

- Llene 1/2 plato con verduras tales como brocoli, 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

Vaso de 8 onzas de leche

Alimentos sin restricciones

H06-00114 ESP98.5X11 2/09

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

## **Cómo mantenerse activa durante el embarazo cuando tiene diabetes**

Para la mayoría de las mujeres que tienen la diabetes gestacional, estar activa es seguro y saludable. Consulte al médico, partera o enfermera especialista antes de comenzar cualquier tipo de rutina física. Asegúrese de que las actividades que elija sean seguras para usted y su bebé durante el embarazo.



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

Consulte a su médico, partera o enfermera especialista acerca de cuánto tiempo de ejercicio debería realizar. Para la mayoría de las mujeres embarazadas, 30 minutos de actividad 5 días a la semana es una buena meta. Quizás 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 receso para beber el agua que necesite.
- No ejercite cuando el clima está muy cálido o húmedo.
- No ejercite por más de 60 minutos a la vez.



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*

## Cómo hacer ejercicio si toma Insulin o Glyburide



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

## Motivos para dejar de hacer ejercicio de inmediato

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

- Contracciones, cólicos, 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;
- Latido cardíaco acelerado;
- Dificultad para caminar.



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*

## Opciones de comidas para comer afuera

### Desayuno

	<b>Calorías</b>	<b>Carbohidratos (gramos)</b>	<b>Proteína (gramos)</b>
<b>McDonald's</b>			
Egg McMuffin	300	<b>30</b>	18
Burrito de Salchicha	290	<b>26</b>	13
<b>Biscuitville</b>			
Muffin inglés con queso, huevo y salchicha de pavo	370	<b>26</b>	36
Biscuit con huevo	180	<b>29</b>	11
<b>Burger King</b>			
Croissan'wich con huevo y queso	300	<b>30</b>	11
<b>Chick-Fil-A</b>			
Clara de huevo a la plancha	300	<b>31</b>	25
Parfait de yogur griego	230	<b>28</b>	12
Burrito de desayuno	450	<b>34</b>	30



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*



## Almuerzo o cena

	<b>Calorías</b>	<b>Carbohidratos (gramos)</b>	<b>Proteína (gramos)</b>
<b>Chick-Fil-A</b>			
Sándwich de pollo a la parrilla, <i>agregue al lado una porción de fruta</i>	355	<b>48</b>	26
<b>McDonald's</b>			
Sándwich artesanal de pollo a la parrilla	380	<b>44</b>	37
Hamburguesa con queso, <i>agregue al lado una porción de ensalada y rodajas de manzana</i>	330	<b>41</b>	16
<b>Wendy's</b>			
Chili con carne tamaño pequeño, <i>agregue una porción de papas fritas para niños</i>	400	<b>46</b>	18
Sándwich de pollo a la parrilla, <i>agregue unas rodajas de manzana</i>	395	<b>47</b>	35
<b>Subway</b>			
Sándwich de pollo rostizado de 6 pulgadas	320	<b>46</b>	23
Sándwich clásico de atún de 6 pulgadas	470	<b>42</b>	20

\*La información nutricional se tomó directamente de los sitios web de los restaurantes.



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

Updated on 8/14/2018

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18

## Ideas para los refrigerios

(10-20 gramos de carbohidratos + proteína)

- 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 queso Cottage + 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 onza queso rallado) + 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 onza) + 1 tirita de queso bajo en grasas
- ½ sándwich de pavo (1 rebanada de pan integral + 2 oz pavo calentado)
- ½ taza de ensalada de atún o de pollo + 4 galletas saladas
- ½ muffin inglés + 2 cucharadas de mantequilla de nueces o una rodaja de queso bajo en grasa
- ½ sándwich de queso a la plancha (1 rebanada 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



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*

## ¡Hora de practicar!

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 tiene 2 Eggo waffles con 1 cucharada de jarabe de arce y un poco de mantequilla, 1 taza de fresas y 1 taza de leche desnatada.

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

2. Para refrigerio tiene 1 manzana pequeña con 2 cucharadas de crema de maní y 1 taza de leche entera.

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

3. Para el almuerzo tiene un sándwich de pavo de 6 pulgadas de Subway en pan integral con queso, lechuga, tomate y mayonesa. También decide tener una bolsa de papas fritas con una coca-cola de 16 oz.

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

4. Para la cena tiene 1 pedazo de pastel de carne (meatloaf), puré de papas y ejotes verdes y 1 taza de leche desnatada.

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

5. A la hora de acostarse 1 taza de helado de chocolate.

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



## Hoja de respuestas

1. Total de 5 porciones de carbohidratos (71g)
  - Eggo Waffle: 13g of CHO/waffle= 26g of CHO
  - 1 cucharada de jarabe de arce= 15g of CHO
  - 1 taza de fresas = 15g de CHO
  - 1 taza de leche desnatada= 15g de CHO
  - La mantequilla no cuenta para los carbohidratos
  
2. Total de 2 porciones de carbohidratos (30g)
  - 1 manzana pequeña = 15g de CHO
  - 2 cucharadas de crema de maní no tiene porciones de carbohidratos.
  - 1 taza de leche desnatada= 15g de CHO
  
3. Total de 7 porciones de carbohidratos (109g)
  - Coca-Cola (16oz) = 52g of CHO
  - 1 bolsa de papas fritas= 15g de CHO
  - Sandwich de atún de Subway= 42g of CHO (atún, lechuga, tomate y mayonesa no cuentan como carbohidratos)
  
4. Total de 2 porciones de carbohidratos (30g)
  - Puré de papas= 15g de CHO (suponiendo que solo come 1 porción de ½ taza)
  - 1 taza de leche desnatada= 15g de CHO
  - El pastel de carne no cuenta como carbohidratos
  
5. Total de 2 porciones de carbohidratos (30g)
  - 1 taza de helado tiene dos porciones= 30g of CHO

**\*CHO= carbohidratos**



Nutrition and Food Services  
 UNC Health Care  
 101 Manning Drive  
 Chapel Hill, NC 27514

*Updated on 8/14/2018*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 08-10-18*