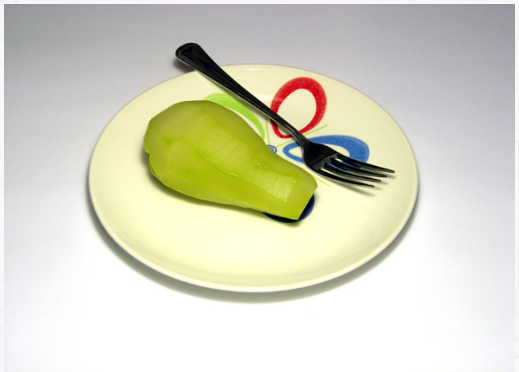
Barriga Llena, Corazón Contento *y Saludable*

Caribe (Puerto Rico, Cuba, República Dominicana*)*

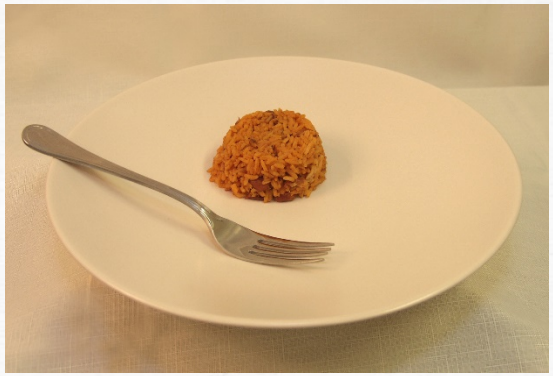
Controle su Nivel de Azúcar

Examine estos alimentos: Cúales *ELEVAN* el nivel de azúcar?



Chayote

Chuleta de Cerdo



Arroz con Habichuelas

Tostones/Patacones

Batida de Mamey

Queso Blanco

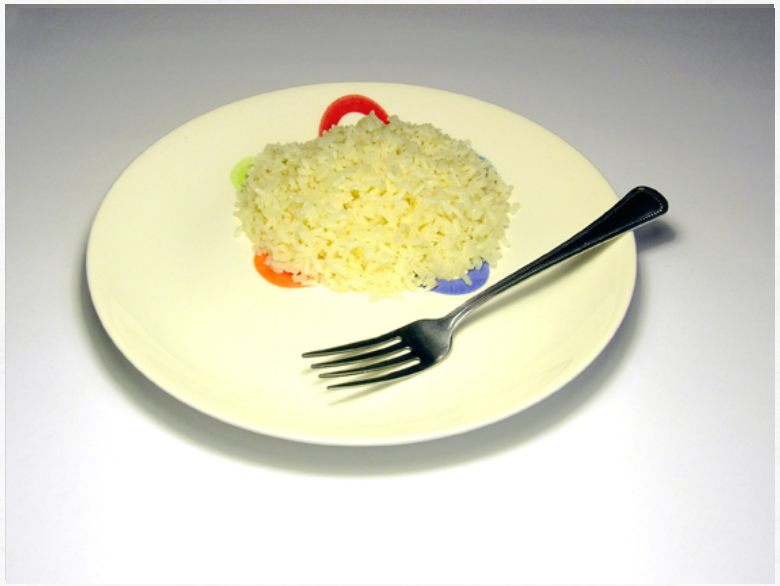
¿Cúal de estos alimentos elevan más el nivel de azúcar (glucosa) sanguínea?

Alimentos con CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS

Pasta integral y pasta blanca tienen la misma cantidad de CARBOHIDRATOS. La diferencia es que la pasta integral tiene más vitaminas y minerales que la blanca

Alimentos con CARBOHIDRATOS

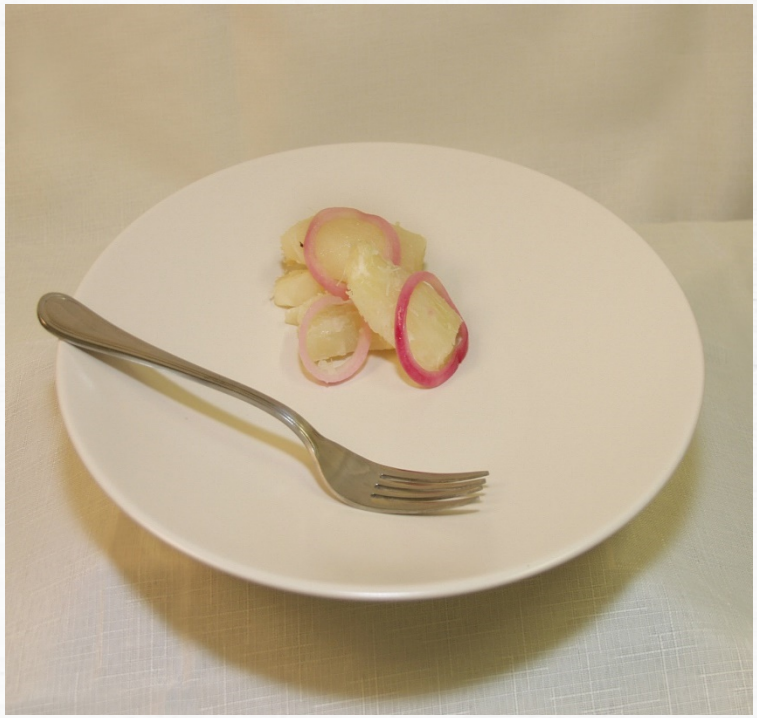


Arroz integral y arroz blanco tienen la misma cantidad de CARBOHIDRATOS. La diferencia es que el integral tiene más vitaminas y minerales

Alimentos con CARBOHIDRATOS

Las leguminosas, frijoles, garbanzos, lentejas tienen CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS

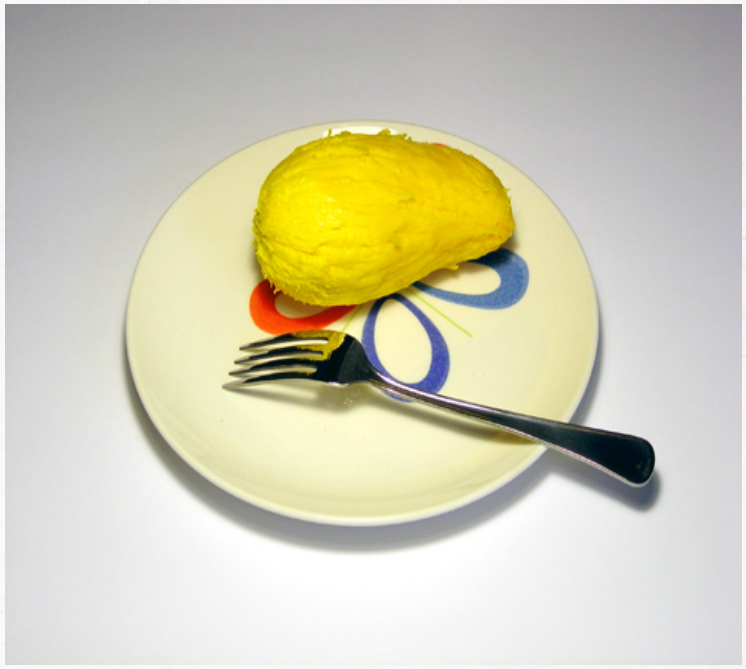


Las viandas o los víveres como yuca, yautía/malanga, ñame tienen CARBOHIDRATOS. El plátano verde tiene la misma cantidad de CARBOHIDRATO que el amarillo o maduro

Alimentos con CARBOHIDRATOS

Los vegetales sin almidón como lechuga, pepino, coliflor tiene muy POCO CARBOHIDRATOS.
Los vegetales con almidón como la papa, batata y maíz tienen mayor cantidad de CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS



Toda fruta ya sea dulce o ácida tiene CARBOHIDRATOS.
TODOS los jugos de FRUTA naturales con o sin azúcar tienen CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS

La leche tiene CARBOHIDRATOS. La diferencia entre leche con o sin grasa es la cantidad de grasa, pero el contenido de CARBOHIDRATOS es igual en las dos. El yogur tiene CARBOHIDRATOS pero el queso no. Las leches de almendra y soya tienen menos CARBOHIDRATOS que la leche de vaca

Alimentos con CARBOHIDRATOS

Los postres, dulces y golosinas tienen CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS

Todo refresco tiene CARBOHIDRATOS incluyendo aquellos para deportistas. Solo los refrescos sin azúcar no contienten CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS

Los postres, dulces y golosinas sin azúcar aun pueden tener CARBOHIDRATOS

Las *GRASAS* no aumentan el nivel de azúcar (glucosa)

Las *PROTEINAS* en cantidades *pequeñas* no aumentan el nivel de azúcar (glucosa)

Pruebe su Conocimiento

- Una rebanada de pan integral tiene la misma cantidad de *CARBOHIDRATO* que una rebanada de pan blanco del mismo tamaño
- VERDADERO
- FALSO

¿Puedo Comer Alimentos con *CARBOHIDRATOS* si tengo Diabetes?

SI

Siga estos *3* consejos *IMPORTANTES*

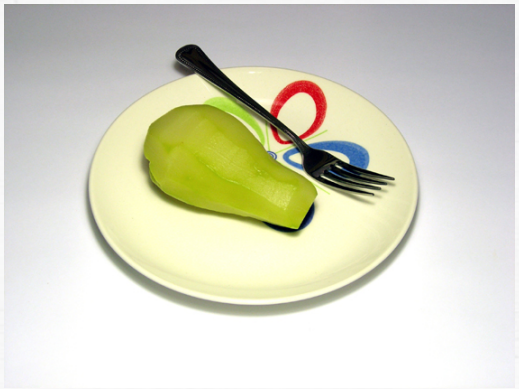
Tres Consejos Importantes

1. Identifíque los alimentos que contienen *CARBOHIDRATOS*
2. Determine la *CANTIDAD* de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer
3. Conozca la *CANTIDAD* necesaria de *CARBOHIDRATOS* para mantener un buen control de azúcar

Pruebe su Conocimiento

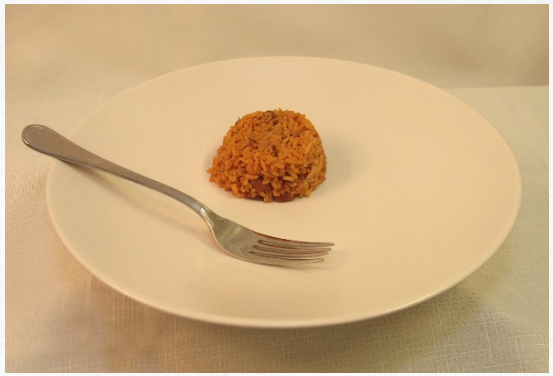
Escoja los alimentos que contienen *CARBOHIDRATOS*

Examine estos alimentos: Cúales *ELEVAN* el nivel de azúcar?



Chayote

Chuleta de Cerdo



Arroz con Habichuelas

Tostones/Patacones

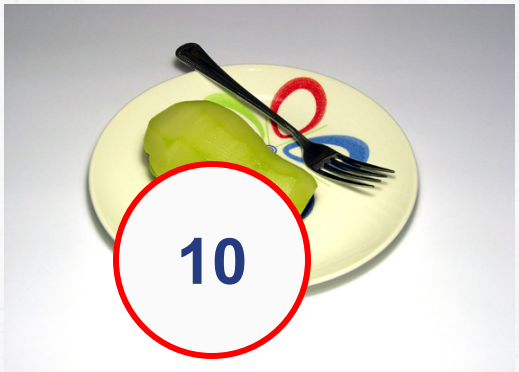
Batida de Mamey

Queso Blanco

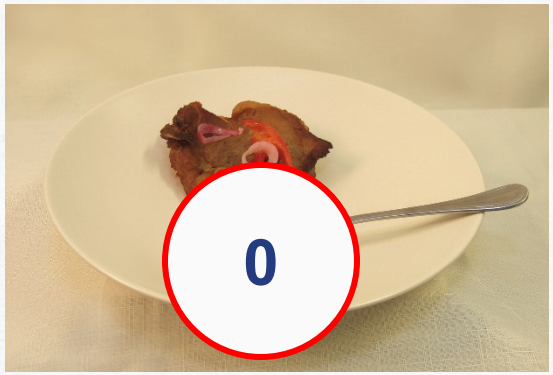
Tres Consejos Importantes

1. Identifíque los alimentos que contienen *CARBOHIDRATOS*
2. Determine la *CANTIDAD* de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer
3. Conozca la *CANTIDAD* necesaria de *CARBOHIDRATOS* para mantener un buen control de azúcar

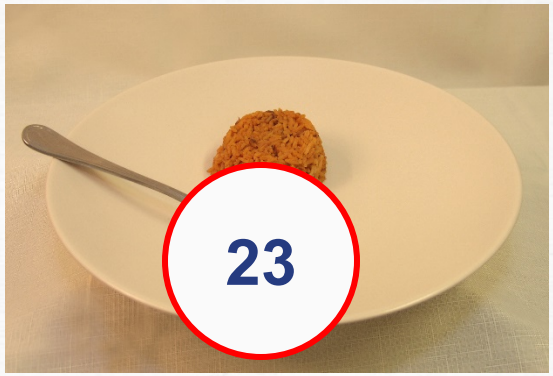
Cantidad de *Carbohidratos*



1 Taza Chayote



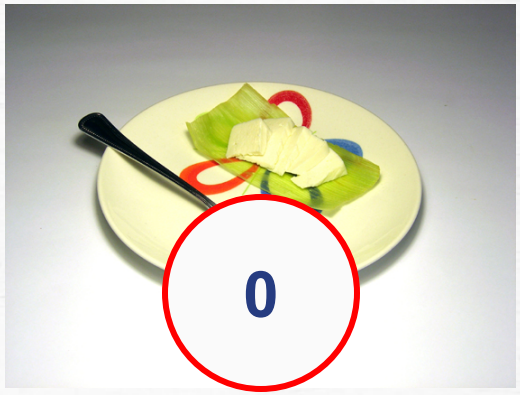
Chuleta Cerdo 90g/3oz



1/2 taza Arroz con Habichuelas

½ Plátano/Tostones

8oz Batida de Mamey



1oz/30g Queso Blanco

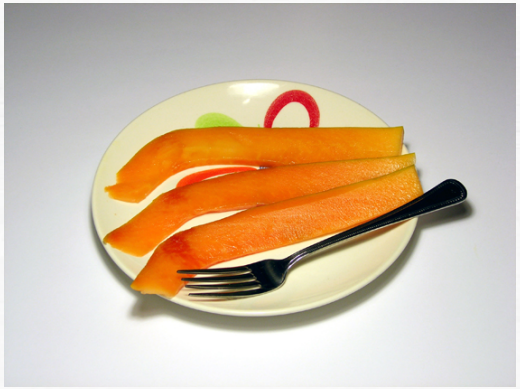
¿Qué *Cantidad* de *Carbohidratos* tiene el Azúcar?

Tres Consejos Importantes

1. Identifíque los alimentos que contienen *CARBOHIDRATOS*
2. Determine la *CANTIDAD* de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer
3. Conozca la *CANTIDAD* de *CARBOHIDRATOS* necesarias para mantener un buen control de azúcar

Para Determinar la *Cantidad* Necesaria de *Carbohidratos*

La mayoría de *mujeres* necesitan entre *45 y 60 gramos de carbohidratos* en cada comida

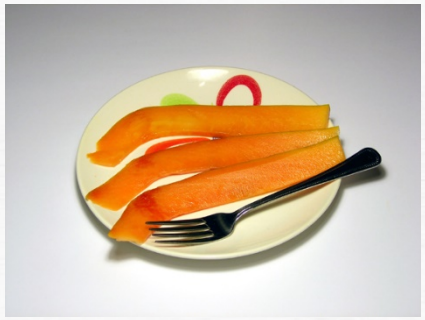


1 taza de papaya 15g

2 rebanadas de pan 30g
1 huevo 0g

1 taza café negro sin azúcar 0g

La mayoría de *hombres* necesitan entre *60 y 75 gramos de carbohidratos* en cada comida



Total 65

1 ½ taza
de papaya 23g

2 rebanadas de pan 30g
1 huevo 0g

1 taza café negro sin azúcar 0g
1 vaso de leche 12g

¿Cómo sé si estoy comiendo la *cantidad* necesaria de *carbohidratos*?

1. **Use el glucómetro *antes y 2 horas después* de cada comida**
2. **Los niveles recomendables son:**
   - *Menos de 110*mg/dl antes de comer*
   - *Menos de 180* mg/dl dos horas después de comer*
     - ** consulte con su doctor*

Pruebe su Conocimiento

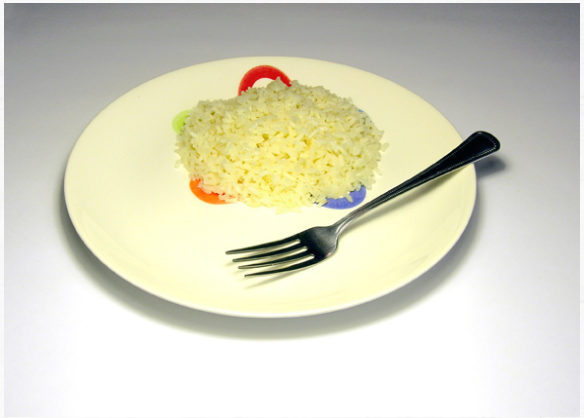
- ¿Qué *cantidad* de *carbohidratos* necesitan la mayoría de mujeres en cada comida?
  - Entre 60 y 75 gramos
  - Entre 45 y 60 gramos
  - Entre 20 y 30 gramos

Resumen

- **Identifíque los alimentos que contienen *CARBOHIDRATOS***
  - Cereales y Tubérculos
  - Frutas y Jugos
  - Verduras sin almidón(Estas tienen poca cantidad de carbohidratos)
  - Leche y yogur
  - Leguminosas
  - Refrescos con azúcar
  - Alimentos dietéticos (la mayoría)

Resumen

- Determine la *CANTIDAD* de carbohidratos en la porción de alimentos que va a comer



½ taza de arroz = 23g 1 taza de arroz = 45g	½ guineito = 15g 1 guineito = 30g

Resumen

- **Conozca la *CANTIDAD* necesaria de *CARBOHIDRATOS* para mantener un buen control de azúcar**
  - Mujeres: 45 y 60g
  - Hombres: 60 y 75g

- www.lorenadrago.com
  www.hispanicfoodways.com

TAMBIEN LE PUEDE INTERESAR

NUTRIPORTION: TAZAS MEDIDORAS PARA CONTAR CARBOHIDRATOS FACILMENTE

LIBROS EN ESPANOL Y EN INGLES PARA EL MANEJO DE DIABETES