

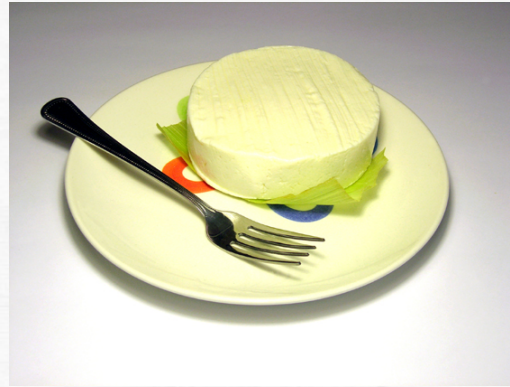
Barriga Llena, Corazón Contento y *Saludable* *Mexico*

Controle su Nivel de Azúcar

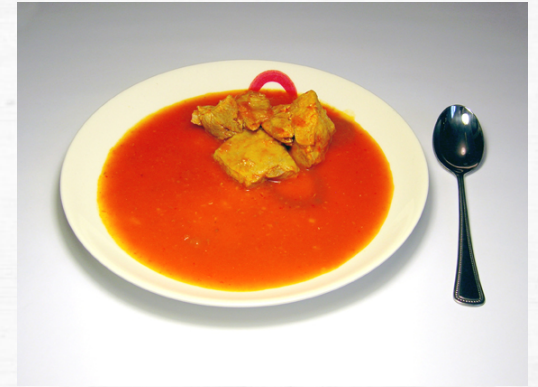
Examine estos alimentos: Cúales **ELEVAN** el nivel de azúcar?



Tortilla de Maiz



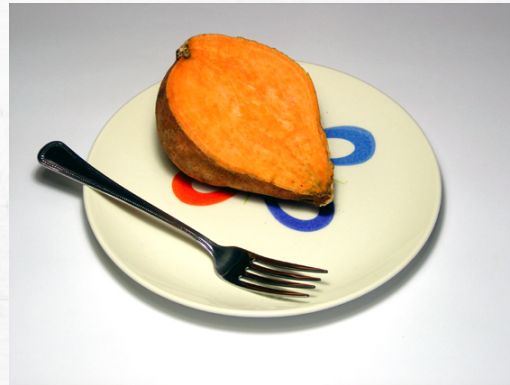
Queso Fresco



Cerdo en jitomate



Frijoles de la Olla



Camote



Atole de Maíz

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

Alimentos con **CARBOHIDRATOS**

Alimentos con CARBOHIDRATOS



Las leguminosas, frijoles, garbanzos, lentejas tienen CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS



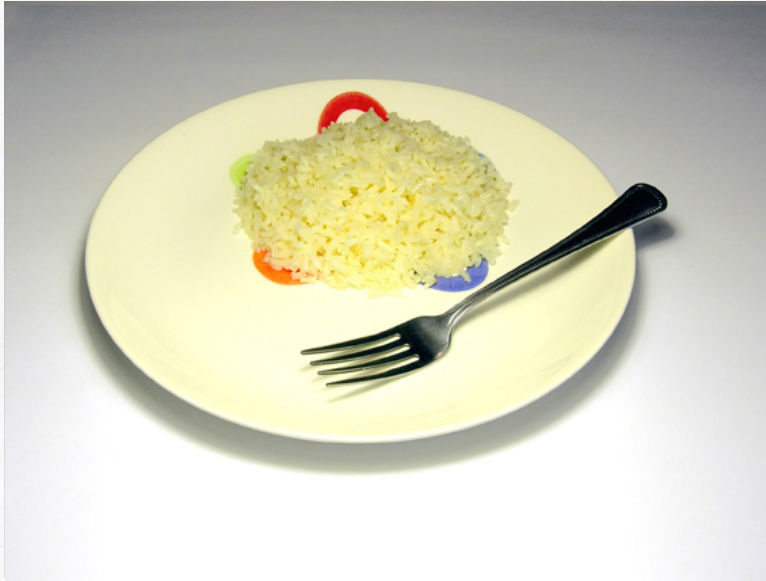
Todo tipo de cereales, de caja, incluyendo avena tienen CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS



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

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



Pan integral y pan blanco tienen la misma cantidad de CARBOHIDRATOS. La diferencia es que el integral tiene más fibra, vitaminas y minerales

Alimentos con CARBOHIDRATOS



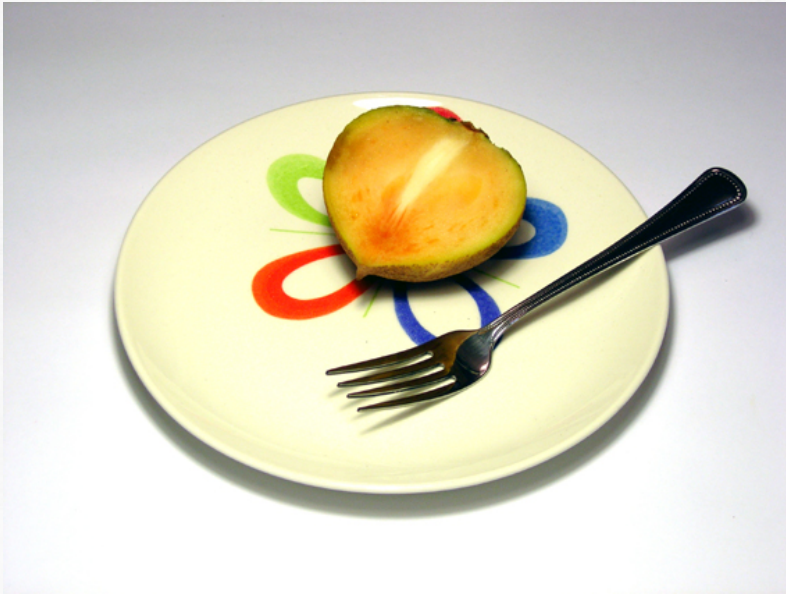
La leche tiene CARBOHIDRATOS. La diferencia entre leche con grasa o sin grasa es la cantidad de pero el contenido de CARBOHIDRATOS es igual. La leche deslactosada tiene CARBOHIDRATOS. El yogur tiene CARBOHIDRATOS pero el QUESO NO. La leche de soya o almendras tiene menos cantidad de CARBOHIDRATOS que leche de vaca

Alimentos con CARBOHIDRATOS



Los vegetales sin almidón como la lechuga, pepino, coliflor y otros tiene MUY POCO CARBOHIDRATOS. Estos se pueden comer en más edad que otros alimentos con CARBOHIDRATOS. Los vegetales con almidón como la papa, camote, elote tienen más CARBOHIDRATOS

Alimentos con CARBOHIDRATOS



TODA FRUTA, dulce o ácida tiene carbohidrato. TODOS los JUGOS de FRUTA naturales con o sin azúcar, tienen carbohidratos

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 contienen 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

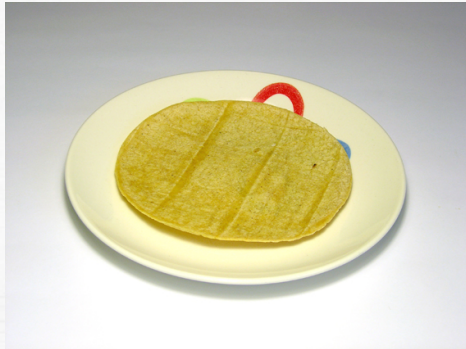
Tres Consejos Importantes

1. Identifique 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

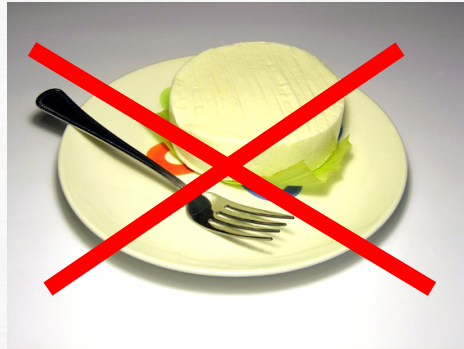
Pruebe su Conocimiento

Escoja los alimentos que contienen **CARBOHIDRATOS**

Estos Alimentos Tienen *Carbohidratos*



Tortilla de Maiz



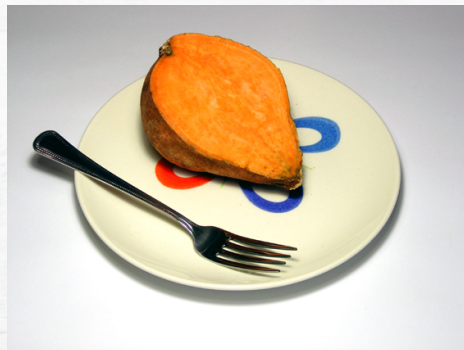
Queso Fresco



Cerdo en jitomate



Frijoles de la Olla



Camote

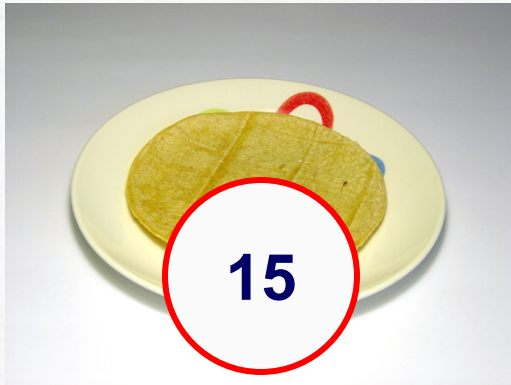


Atole de Maíz

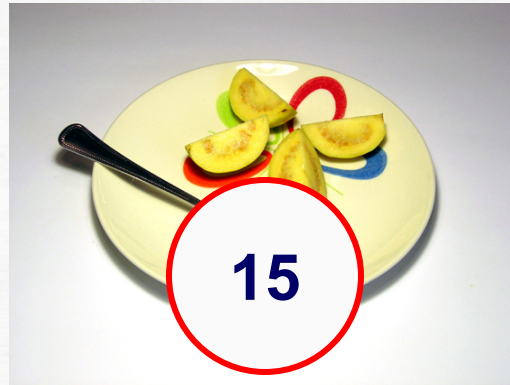
Tres Consejos Importantes

1. Identifique 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*



Tortilla de Maiz 1oz/30g



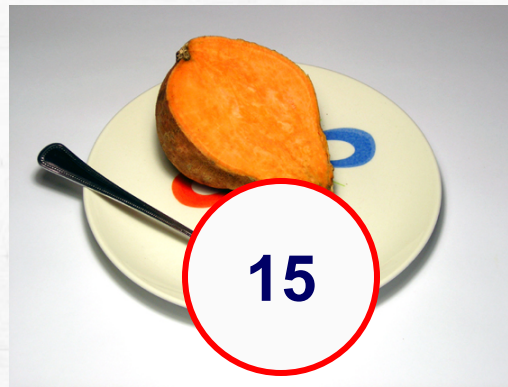
½ taza Guayaba



½ taza Verduras Mixtas



½ taza Frijoles de la Olla



Camote 3oz/90g



1 taza Atole de Maíz

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



**1 cdita
4g**

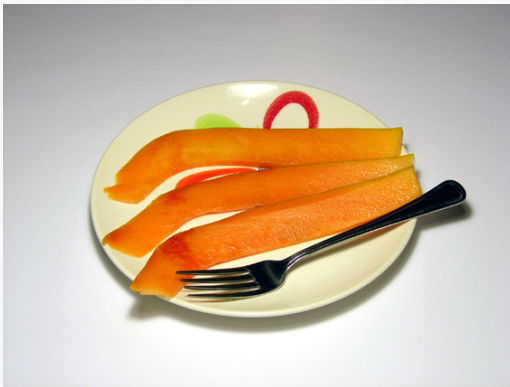
Tres Consejos Importantes

1. Identifique 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

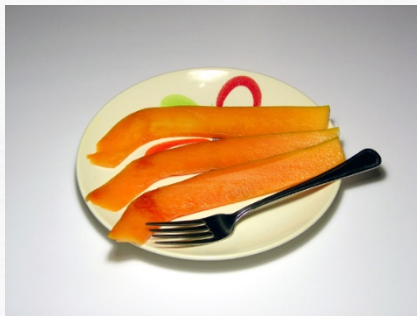


2 rebanadas de pan 30g
1 huevo 0g



1 taza café negro sin azúcar 0g

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



1 ½ taza
de papaya 23g



Total
65

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

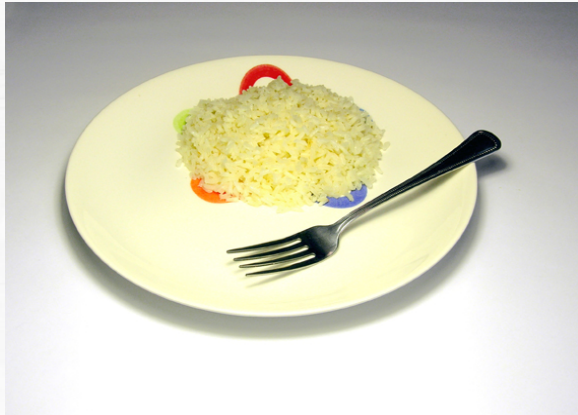
- ¿Qué *cantidad de carbohidratos* necesitan la mayoría de mujeres en cada comida?
 - Entre 60 y 75 gramos
 - Entre 45 y 60 gramos
 - Entre 20 y 30 gramos

Resumen

- **Identifique 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



$\frac{1}{2}$ taza de arroz = 23g
1 taza de arroz = 45g

$\frac{1}{2}$ 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.lorenadrango.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**