

¿Cuántos Carbohidratos en un Día?

15 gramos de carbohidratos = 1 porción de carbohidratos.

Entonces, 45 gramos = 3 porciones de carbohidratos.

Al contar los carbohidratos, las porciones no son lo mismo que el "tamaño de la porción" en las etiquetas de los alimentos.

¡Evite la soda!

1 soda regular = 4 carbohidratos.
¡Son tantos carbohidratos como una comida!

Con la diabetes, debe vigilar la cantidad de carbohidratos que consume al día. Recuerde elegir carbohidratos saludables.

Mujeres:

3 a 4 porciones de carbohidratos (45 a 60 gramos) por comida
0 a 1 porción de carbohidratos (0 a 15 gramos) por bocadillo
150 a 180 gramos de carbohidratos total por día

Hombres:

4 a 6 porciones de carbohidratos (60 a 75 gramos) por comida
0 a 2 porciones de carbohidratos (0 a 30 gramos) por bocadillo
200 a 225 gramos de carbohidratos total por día

1 porción de carbohidratos:

1 pedazo de fruta pequeña
1 rebanada de pan integral
1 tortilla de seis pulgadas
1/2 pan de hamburguesa, panecillo inglés o bagel pequeño
1 taza de yogur sin sabor o endulzado artificialmente y descremado o bajo en grasa
1 taza de leche descremada o baja en grasa
1/2 taza de pasta, bulgur, vegetales con almidón, guiso, helado, jugo de fruta o avena
1/3 taza de arroz, frijoles, cebada, cuscús
3/4 taza de cereal frío
4-6 galletas saladas
3 tazas de palomitas no para microondas
6 nuggets de pollo
1/2 orden pequeña de papas fritas
Pastel cuadrado de 2 pulgadas o brownie sin glaseado, o 2 galletas pequeñas
1 cucharada de miel o azúcar
1 taza de sopa