

















CONOZCA SUS CARBOS

Saber cuántos carbohidratos (carbos) come puede ayudarle a controlar su diabetes. Aquí tiene una manera fácil de averiguar si conoce bien sus carbos. Haga un círculo solo alrededor de las raciones de alimentos que tienen cerca de 15 gramos de carbohidratos. Si acierta la mayoría, excelente. Si no, dígame a su médico o educador en diabetes que desea aprender más sobre cómo el conteo de carbos puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre.

<p>A  1 cucharada de azúcar</p> <p>_____</p>	<p>B  1/2 Panecillo</p> <p>_____</p>	<p>C  1 manzana pequeña</p> <p>_____</p>	<p>D  1/2 taza de frijoles cocidos</p> <p>_____</p>
<p>E  8 onzas de leche descremada</p> <p>_____</p>	<p>F  1 taza de arroz cocido</p> <p>_____</p>	<p>G  3/4 taza de Cheerios o Wheaties</p> <p>_____</p>	<p>H  1 lata de cualquier refresco regular</p> <p>_____</p>
<p>I  1 papa mediana (6 onzas) hervida</p> <p>_____</p>	<p>J  1/2 taza de avena cocida</p> <p>_____</p>	<p>K  1 rebanada de pan integral de trigo</p> <p>_____</p>	<p>L  1/2 mollete grande</p> <p>_____</p>
<p>M  1/2 taza de pasta</p> <p>_____</p>	<p>N  1 naranja pequeña</p> <p>_____</p>	<p>O  1/2 taza de brócoli crudo</p> <p>_____</p>	<p>P  4 onzas de cualquier jugo de frutas</p> <p>_____</p>

RESPUESTAS: Cantidad de gramos de carbos.
A: 15, B: 30, C: 15, D: 15, E: 12, F: 46, G: 18, H: 40, I: 30, J: 15, K: 15, L: 30, M: 22, N: 15, O: 5, P: 15