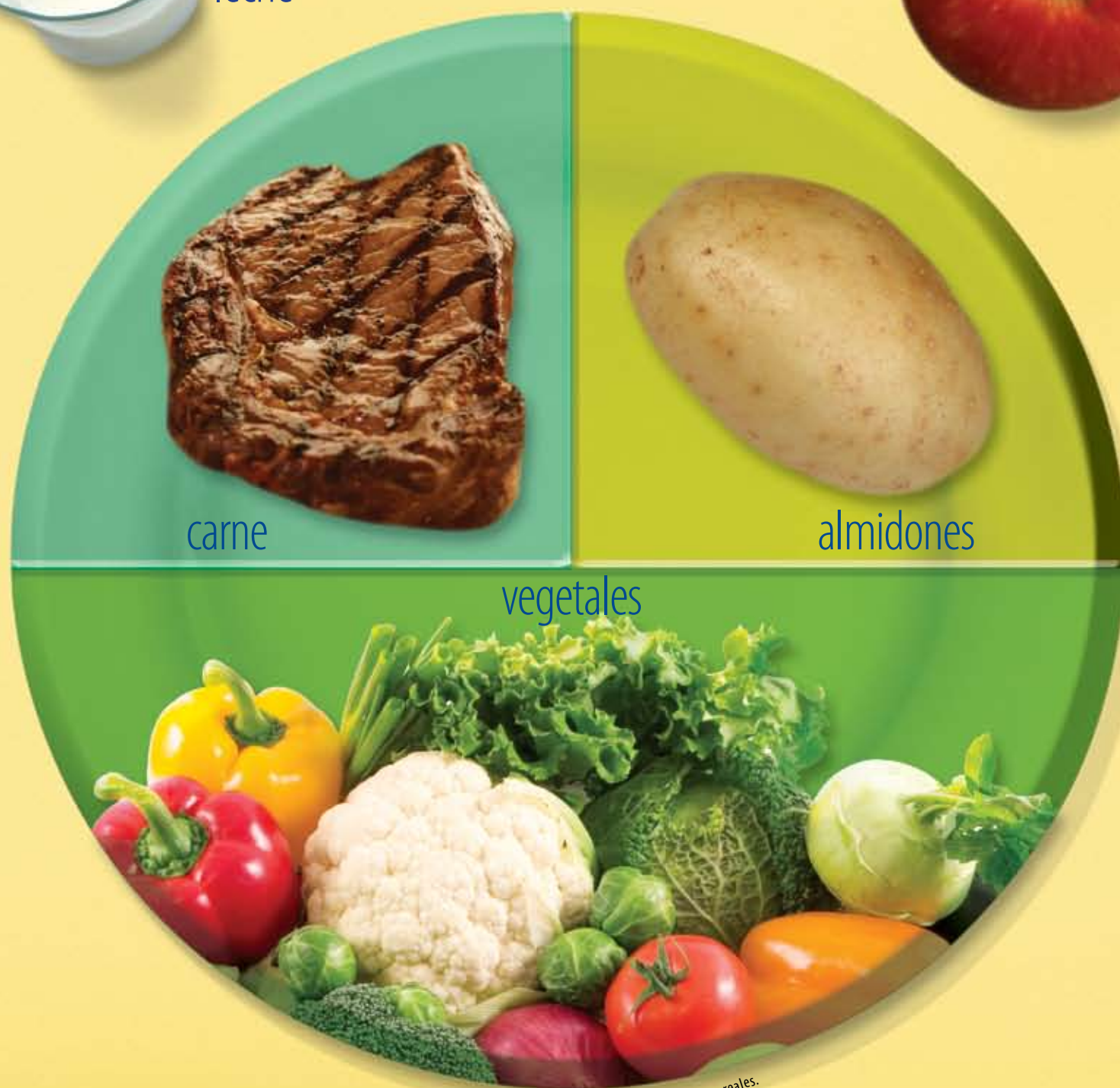


Gráfico Nutricional para la Diabetes



leche

frutas



carne

almidones

vegetales

Tamaños de porciones

PORCIÓN

1 onza = 1 dedo pulgar



3 onzas = el equivalente a un mazo de cartas



1 taza = un puño



1 cdita. = la punta de un dedo pulgar



1/4 taza = una pelota de golf



2 cdas. = un malvavisco grande



1 onza = 4 dados



*VEA AL DORSO LOS EJEMPLOS DE PORCIONES

Actividad Física

30 MINUTOS de Actividad	Su peso	Su peso
	150 lbs	200 lbs
	Calorías Quemadas	Calorías Quemadas
Béisbol, jugar a las atrapadas	85	113
Básquetbol, tirar al cesto	153	204
Andar en bicicleta – ritmo moderado	272	363
Jugar bowling	102	136
Bailar	153	204
Hacer trabajos de jardinería	136	181
Jugar golf – en carrito	119	159
Pasear a un niño en coche	85	113
Correr		
5 mph (12 min. por milla)	272	363
Nadar, como recreación, sin hacer largos	204	272
Tai Chi	136	181
Pasar la aspiradora	119	159
Lavar el automóvil	102	136
Pasear al perro	102	136
Caminar		
3 mph (20 min. por milla)	109	145
Yoga	85	113

nova Max[®]
Blood Glucose Monitoring System
Quick. Simple. Smart.



¡Disfrute más de la vida!

Mi educador de la diabetes _____

Teléfono () _____







Para buscar un Educador Certificado de la Diabetes llame al **1-800-832-6874**

Sabía que...*

	Calorías Agregadas
1 bocha de helado de vainilla (10% de grasas)	= 100
1 galletita con chips de chocolate	= 110
1 paquete de papas fritas	= 150
1 café latte con leche descremada (12 oz.)	= 180
1 rosquilla glaseada	= 250
1 porción de torta de chocolate bañada (3 oz.)	= 320
1 brownie (3 1/2 oz.)	= 420

* Consulte a su Educador Certificado de la Diabetes cómo incorporar estos alimentos en su plan de nutrición y ejercicios

Las imágenes no muestran tamaños de porciones reales.

CARNE	ALMIDONES	VEGETALES	FRUTAS	LECHE	GRASAS	ALIMENTOS LIBRES
 <p>1 porción = 2-3 oz. de proteínas</p> <p>1 oz. de carne contiene { 0 gms de carbohidratos, 7 gms de proteínas, 3-8 gms de grasas, 45-100 calorías }</p>	 <p>1 porción = 15 gms carbohidratos 80 calorías</p>	 <p>1 porción = 5 gms carbohidratos 25 calorías</p>	 <p>1 porción = 15 gms carbohidratos 60 calorías</p>	 <p>1 porción = 12 gms carbohidratos 8 gms de proteínas</p>	 <p>1 porción = 5 gms grasas 45 calorías</p>	 <p>PORCIONES ILIMITADAS Agua con gas Café Gaseosas dietéticas, sin azúcar Bebidas mezcladas, sin azúcar Ajo Gelatina, sin azúcar Goma de mascar, sin azúcar Hierbas, frescas o secas Salsa de pimiento picante Mostaza Sustitutos del azúcar Té Agua tónica, sin azúcar Salsa Worcestershire</p>
<p>EJEMPLOS DE CARNES:</p> <p>Vaca Pollo</p> <p>Pescado Cordero</p> <p>Cerdo Carne de caza</p> <p>Pavo Ternera</p> <p>Frutos de mar</p>	<p>Papa (grande) 1/4 (3 oz.)</p> <p>Bagel (grande) 1/4 de bagel (1 oz.)</p> <p>Muffin Inglés 1/2 (1 oz.)</p> <p>Pan de Hamburguesa/ Pan-perro caliente 1/2 (1 oz.)</p> <p>Palomitas de Maíz, sin mantequilla 3 tazas</p> <p>Pan de pita - 6" 1/2 pita</p> <p>Panqueque de mezcla 1 - 4" a lo largo</p> <p>Tortilla de maíz - 6" 1 tortilla</p> <p>Harina de tortilla - 6" 1 tortilla</p> <p>Arvejas, verdes o maíz 1/2 taza</p> <p>Pan blanco o de trigo 1 rodaja</p> <p>Arroz cocinado, blanco o moreno 1/3 taza</p> <p>Plátano maduro 1/3 taza</p>	<p>1 TAZA DEL VEGETAL CRUDO o 1/2 TAZA DEL VEGETAL COCIDO</p> <p>Frijoles (chauchas, frijoles amarillos)</p> <p>Remolachas</p> <p>Zanahorias</p> <p>Coliflor</p> <p>Apio</p> <p>Pepino</p> <p>Verduras de hoja (repollo verde, de hojas rizadas, mostaza)</p> <p>Vegetales mixtos (menos maíz, arvejas, o pastas)</p> <p>Hongos</p> <p>Pimientos</p> <p>Rábanos</p> <p>Verduras de ensalada</p> <p>Zapallitos</p> <p>Tomate</p> <p>Tomates en lata</p> <p>Jugo de vegetales/ tomate 1/2 taza</p> <p>Zucchini</p>	<p>Manzana, pequeña 1 (4 oz.)</p> <p>Banana, pequeña 1 (4 oz.)</p> <p>Fruta enlatada (sin azúcar) 1/2 taza</p> <p>Pomelo 1/2 grande</p> <p>Uvas 17 uvas</p> <p>Melón (en cubos) 1 taza</p> <p>Naranja, pequeña 6 1/2 oz.</p> <p>Pasas de uva 2 cdas.</p> <p>Fresas, enteras 1 1/4 taza</p> <p>JUGO DE FRUTAS</p> <p>Manzana, naranja 1/2 taza</p> <p>Pomelo, piña 1/2 taza</p> <p>Uva, durazno, pera, ciruela seca 1/3 taza</p> <p>Arándanos (jugo cóctel) 1/2 taza</p>	<p>SIN GRASAS Y CON BAJO CONTENIDO GRASO = 100 cal. (0-3 gms de grasa por porción)</p> <p>Leche sin contenido graso (descremada) 1 taza (8 oz.)</p> <p>Lechen en polvo, bajo contenido graso 1/2 taza</p> <p>Leche 1 % 1 taza</p> <p>Leche de soja, liviana 1 taza</p> <p>Yogur, con endulzante 6 oz.</p> <p>REDUCIDA EN GRASAS = 120 cal. (5 gms de grasa por porción)</p> <p>Leche 2% 1 taza</p> <p>Leche de soja, natural 1 taza</p> <p>Yogur, natural 6 oz.</p> <p>ENTERA = 160 cal. (8 gms de grasa por porción)</p> <p>Leche entera 1 taza</p> <p>Leche entera evaporada 1/2 taza</p> <p>Yogur, natural 8 oz.</p>	<p>MONOSATURADAS</p> <p>Aceite (de canola, oliva, maní) 1 cdlita.</p> <p>Almendras/castañas de cajú 6 unidades</p> <p>Maní 10 unidades</p> <p>Nuez 4 mitades</p> <p>POLIINSATURADAS</p> <p>Margarina: - común 1 cdlita. - de untar con bajo contenido graso 1 cda.</p> <p>Aceite (de maíz, girasol, soja) 1 cdlita.</p> <p>Mayonesa: - común 1 cdlita. - con grasas reducidas 1 cda.</p> <p>Aderezo para ensaladas: - común 2 cdlitas. - con grasas reducidas 1 cdas.</p> <p>SATURADAS (puede elevar los niveles de colesterol)</p> <p>Manteca 1 cdlita.</p> <p>Mantequilla 1 cdlita.</p> <p>Queso crema: - común 1 cda. - con grasas reducidas 1 1/2 cda.</p> <p>Crema: - común 2 cdas. - con grasas reducidas 3 cdas.</p>	<p>Estas porciones de alimentos se pueden ingerir 3 veces por día, pero no todas al mismo tiempo:</p> <p>Ketchup o mostaza de miel 1 cda.</p> <p>Queso crema, sin grasa 1 cda.</p> <p>Leche en polvo, no láctea, líquida 1 cda.</p> <p>Mermelada o jalea, liviana 2 cdlitas.</p> <p>Mayonesa, sin grasa 1 cda.</p> <p>Margarina, para untar sin grasas 1 cda.</p> <p>Pickles 1 cda.</p> <p>Aderezo para ensaladas, sin grasas Italiana 1 cda.</p> <p>Salsa 1/4 taza</p> <p>Almíbar, sin azúcar 2 cdas.</p> <p>Coberturas batidas, bajas calorías o descremadas 2 cdas.</p>
<p>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</p> <p>3 oz. Pescado asado = el tamaño de una chequera</p> <p>3 oz. Pollo = un mazo de cartas</p> <p>3 oz. Hamburguesa de carne = la palma de una mano de mujer</p> <p>1 cda. Manteca de maní = 1 dedo pulgar</p>	<p>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</p> <p>1 taza de copos de maíz = puño</p> <p>1 panqueque = disco compacto</p> <p>1/3 taza de arroz cocido, pastas = 1 limón</p> <p>1/2 taza de papas cocidas = 1/2 pelota de béisbol</p>	<p>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</p> <p>1 taza de vegetales crudos = 1 pelota de tenis</p> <p>1/2 taza de vegetales cocidos = 1/2 pelota de tenis</p>	<p>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</p> <p>1 manzana = 1 pelota de béisbol</p> <p>1/2 taza de fruta enlatada = 1/2 pelota de béisbol</p> <p>2 cdas. de pasas de uva = 1 malvavisco grande</p>	<p>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</p> <p>1 taza de leche = 1 puño</p> <p>6 oz. de yogur = 1 foco de luz</p>	<p>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</p> <p>1 cdlita. de manteca = 1 punta de dedo pulgar</p> <p>1 cda. de mayonesa reducida en grasas = 1 dedo pulgar</p>	<p>nova Max Blood Glucose Monitoring System Quick. Simple. Smart.</p> <p>1-800-681-7390</p> <p>www.novacares.com</p>