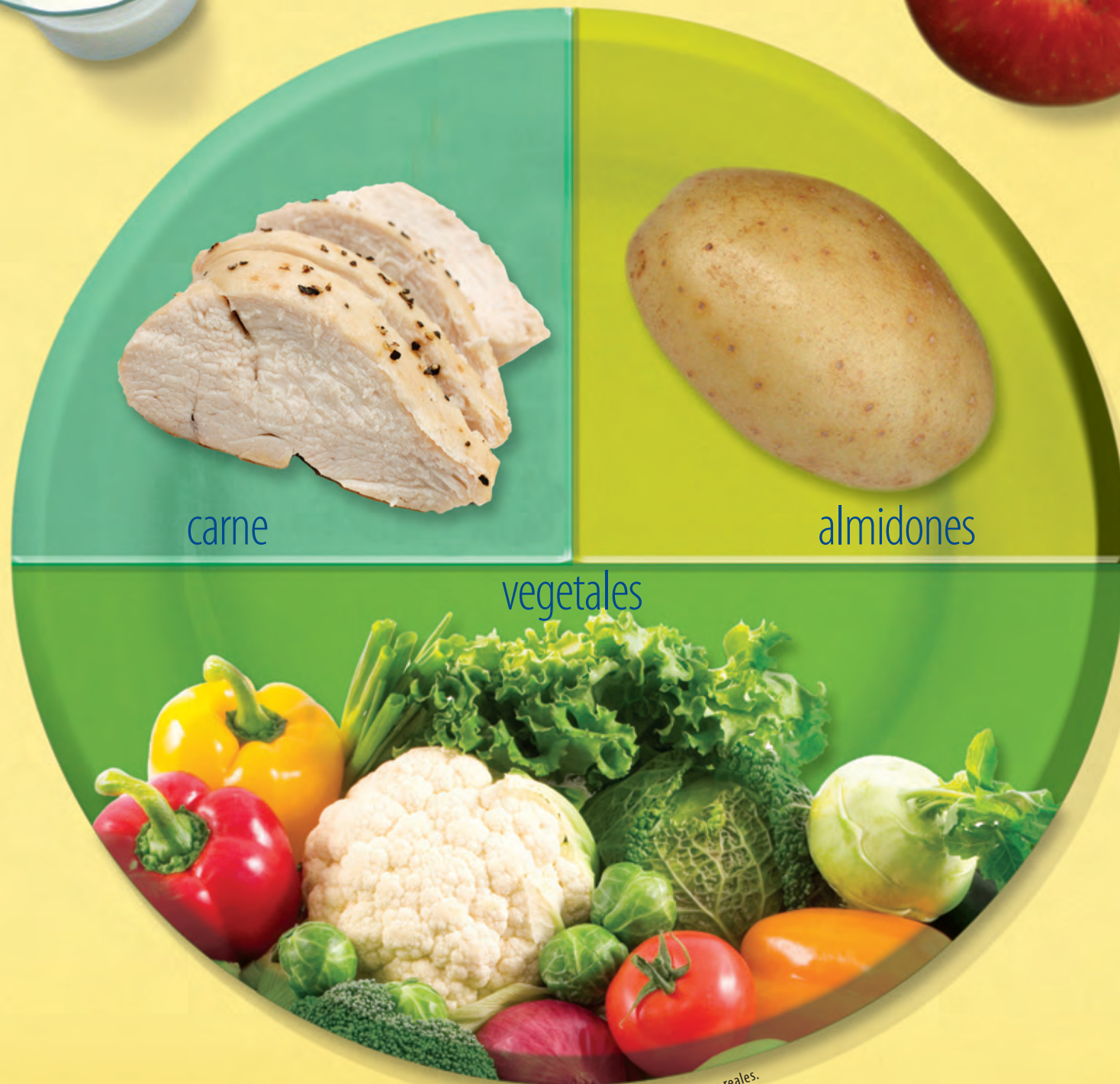


Gráfico Nutricional para la Diabetes



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

nova **Max Link**TM
nova **Max PLUS**TM
Blood Glucose Monitoring System
Advanced Technology



Live Life to the Max!

Mi educador de la diabetes _____

Teléfono () _____

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

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

¿Sabía esto?*

	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, 50-100 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> <table border="0"> <tr><td>Vaca</td><td>Pollo</td></tr> <tr><td>Pescado</td><td>Cordero</td></tr> <tr><td>Cerdo</td><td>Carne de caza</td></tr> <tr><td>Pavo</td><td>Ternera</td></tr> <tr><td>Frutos de mar</td><td></td></tr> </table>	Vaca	Pollo	Pescado	Cordero	Cerdo	Carne de caza	Pavo	Ternera	Frutos de mar		<table border="0"> <tr><td>Papa (grande)</td><td>1/4 (3 oz.)</td></tr> <tr><td>Bagel (grande)</td><td>1/4 de bagel</td></tr> <tr><td>Muffin Inglés</td><td>1/2 (1 oz.)</td></tr> <tr><td>Tostadas Francesas</td><td>1 rodaja</td></tr> <tr><td>Pan de Hamburguesa/ Pan/perro caliente</td><td>1/2 (1 oz.)</td></tr> <tr><td>Palomitas de Maíz, sin mantequilla</td><td>3 tazas</td></tr> <tr><td>Pan de pita - 6"</td><td>1/2 pita</td></tr> <tr><td>Panqueque de mezcla</td><td>4" a lo largo</td></tr> <tr><td>Tortilla de maíz - 6"</td><td>1 tortilla</td></tr> <tr><td>Harina de tortilla - 6"</td><td>1 tortilla</td></tr> <tr><td>Waffle - 4 1/2"</td><td>1 waffle</td></tr> <tr><td>Pan blanco o de trigo</td><td>1 rodaja</td></tr> <tr><td>Arroz cocinado, blanco o moreno</td><td>1/3 taza</td></tr> <tr><td>Plátano maduro</td><td>1/3 taza</td></tr> </table>	Papa (grande)	1/4 (3 oz.)	Bagel (grande)	1/4 de bagel	Muffin Inglés	1/2 (1 oz.)	Tostadas Francesas	1 rodaja	Pan de Hamburguesa/ Pan/perro caliente	1/2 (1 oz.)	Palomitas de Maíz, sin mantequilla	3 tazas	Pan de pita - 6"	1/2 pita	Panqueque de mezcla	4" a lo largo	Tortilla de maíz - 6"	1 tortilla	Harina de tortilla - 6"	1 tortilla	Waffle - 4 1/2"	1 waffle	Pan blanco o de trigo	1 rodaja	Arroz cocinado, blanco o moreno	1/3 taza	Plátano maduro	1/3 taza	<p>1 TAZA DEL VEGETAL CRUDO o 1/2 TAZA DEL VEGETAL COCIDO</p> <table border="0"> <tr><td>Frijoles (chauchas, frijoles amarillos)</td><td></td></tr> <tr><td>Remolachas</td><td></td></tr> <tr><td>Zanahorias</td><td></td></tr> <tr><td>Coliflor</td><td></td></tr> <tr><td>Apio</td><td></td></tr> <tr><td>Pepino</td><td></td></tr> <tr><td>Verduras de hoja (repollo verde, de hojas rizadas, mostaza)</td><td></td></tr> <tr><td>Vegetales mixtos (menos maíz, arvejas, o pastas)</td><td></td></tr> <tr><td>Hongos</td><td></td></tr> <tr><td>Pimientos</td><td></td></tr> <tr><td>Rábanos</td><td></td></tr> <tr><td>Verduras de ensalada</td><td></td></tr> <tr><td>Zapallitos</td><td></td></tr> <tr><td>Tomate</td><td></td></tr> <tr><td>Tomates en lata</td><td></td></tr> <tr><td>Jugo de vegetales/tomate</td><td>1/2 taza</td></tr> <tr><td>Zucchini</td><td></td></tr> </table>	Frijoles (chauchas, frijoles amarillos)		Remolachas		Zanahorias		Coliflor		Apio		Pepino		Verduras de hoja (repollo verde, de hojas rizadas, mostaza)		Vegetales mixtos (menos maíz, arvejas, o pastas)		Hongos		Pimientos		Rábanos		Verduras de ensalada		Zapallitos		Tomate		Tomates en lata		Jugo de vegetales/tomate	1/2 taza	Zucchini		<table border="0"> <tr><td>Manzana</td><td>1 pequeña</td></tr> <tr><td>Banana, pequeña</td><td>4 oz.</td></tr> <tr><td>Fruta enlatada (sin azúcar)</td><td>1/2 taza</td></tr> <tr><td>Pomelo</td><td>1/2 grande</td></tr> <tr><td>Uvas</td><td>17 uvas</td></tr> <tr><td>Melón (en cubos)</td><td>1 taza</td></tr> <tr><td>Naranja</td><td>1 pequeña</td></tr> <tr><td>Pasas de uva</td><td>2 cdas.</td></tr> <tr><td>Fresas, enteras</td><td>1 1/4 taza</td></tr> </table> <p>JUGO DE FRUTAS</p> <table border="0"> <tr><td>Manzana, naranja</td><td>1/2 taza</td></tr> <tr><td>Pomelo, piña</td><td>1/2 taza</td></tr> <tr><td>Uva, durazno, pera, ciruela seca</td><td>1/3 taza</td></tr> <tr><td>Arándanos (jugo cóctel)</td><td>1/2 taza</td></tr> </table>	Manzana	1 pequeña	Banana, pequeña	4 oz.	Fruta enlatada (sin azúcar)	1/2 taza	Pomelo	1/2 grande	Uvas	17 uvas	Melón (en cubos)	1 taza	Naranja	1 pequeña	Pasas de uva	2 cdas.	Fresas, enteras	1 1/4 taza	Manzana, naranja	1/2 taza	Pomelo, piña	1/2 taza	Uva, durazno, pera, ciruela seca	1/3 taza	Arándanos (jugo cóctel)	1/2 taza	<p>SIN GRASAS Y CON BAJO CONTENIDO GRASO = 100 cal. (0-3 gms de grasa por porción)</p> <table border="0"> <tr><td>Leche sin contenido graso (descremada)</td><td>1 taza (8 oz.)</td></tr> <tr><td>Leche 1/2 %</td><td>1 taza</td></tr> <tr><td>Leche 1 %</td><td>1 taza</td></tr> <tr><td>Leche de soja, liviana</td><td>1 taza</td></tr> <tr><td>Yogur, con endulzante</td><td>6 oz.</td></tr> </table> <p>REDUCIDA EN GRASAS = 120 cal. (5 gms de grasa por porción)</p> <table border="0"> <tr><td>Leche 2%</td><td>1 taza</td></tr> <tr><td>Leche de soja</td><td>1 taza</td></tr> <tr><td>Yogur, natural con bajo contenido graso</td><td>6 oz.</td></tr> </table> <p>ENTERA = 160 cal. (8 gms de grasa por porción)</p> <table border="0"> <tr><td>Leche entera</td><td>1 taza</td></tr> <tr><td>Leche entera evaporada</td><td>1/2 taza</td></tr> <tr><td>Yogur, natural leche entera</td><td>8 oz.</td></tr> </table>	Leche sin contenido graso (descremada)	1 taza (8 oz.)	Leche 1/2 %	1 taza	Leche 1 %	1 taza	Leche de soja, liviana	1 taza	Yogur, con endulzante	6 oz.	Leche 2%	1 taza	Leche de soja	1 taza	Yogur, natural con bajo contenido graso	6 oz.	Leche entera	1 taza	Leche entera evaporada	1/2 taza	Yogur, natural leche entera	8 oz.	<p>MONOSATURADAS</p> <table border="0"> <tr><td>Aceite (de canola, oliva, maní)</td><td>1 cdtita.</td></tr> <tr><td>Almendras/castañas de cajú</td><td>6 unidades</td></tr> <tr><td>Maní</td><td>10 unidades</td></tr> <tr><td>Nuez</td><td>4 mitades</td></tr> </table> <p>POLIINSATURADAS</p> <p>Margarina:</p> <table border="0"> <tr><td>- común</td><td>1 cdtita.</td></tr> <tr><td>- con bajo contenido graso</td><td>1 cda.</td></tr> </table> <p>Aceite (de maíz, girasol, soja)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td>1 cdtita.</td></tr> </table> <p>Mayonesa:</p> <table border="0"> <tr><td>- común</td><td>1 cdtita.</td></tr> <tr><td>- con grasas reducidas</td><td>1 cda.</td></tr> </table> <p>Aderezo para ensaladas:</p> <table border="0"> <tr><td>- común</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>- con grasas reducidas</td><td>2 cdas.</td></tr> </table> <p>SATURADAS (puede elevar los niveles de colesterol)</p> <table border="0"> <tr><td>Manteca</td><td>1 cdtita.</td></tr> <tr><td>Mantequilla</td><td>1 cdtita.</td></tr> </table> <p>Queso crema:</p> <table border="0"> <tr><td>- común</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>- con grasas reducidas</td><td>1 1/2 cda.</td></tr> </table> <p>Crema:</p> <table border="0"> <tr><td>- común</td><td>2 cdas.</td></tr> <tr><td>- con grasas reducidas</td><td>3 cdas.</td></tr> </table>	Aceite (de canola, oliva, maní)	1 cdtita.	Almendras/castañas de cajú	6 unidades	Maní	10 unidades	Nuez	4 mitades	- común	1 cdtita.	- con bajo contenido graso	1 cda.		1 cdtita.	- común	1 cdtita.	- con grasas reducidas	1 cda.	- común	1 cda.	- con grasas reducidas	2 cdas.	Manteca	1 cdtita.	Mantequilla	1 cdtita.	- común	1 cda.	- con grasas reducidas	1 1/2 cda.	- común	2 cdas.	- con grasas reducidas	3 cdas.	<p>Estas porciones de alimentos se pueden ingerir 3 veces por día, pero no todas al mismo tiempo:</p> <table border="0"> <tr><td>Ketchup</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>Queso crema, sin grasa</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>Leche en polvo, no láctea, líquida</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>Mermelada o jalea, liviana</td><td>2 cdtitas.</td></tr> <tr><td>Mayonesa, sin grasa</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>Margarina, para untar sin grasas</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>Pickles</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>Aderezo para ensaladas, sin grasas</td><td>1 cda.</td></tr> <tr><td>Salsa</td><td>1/4 taza</td></tr> <tr><td>Almíbar, sin azúcar</td><td>2 cdas.</td></tr> <tr><td>Coberturas batidas, bajas calorías o descremadas</td><td>2 cdas.</td></tr> </table>	Ketchup	1 cda.	Queso crema, sin grasa	1 cda.	Leche en polvo, no láctea, líquida	1 cda.	Mermelada o jalea, liviana	2 cdtitas.	Mayonesa, sin grasa	1 cda.	Margarina, para untar sin grasas	1 cda.	Pickles	1 cda.	Aderezo para ensaladas, sin grasas	1 cda.	Salsa	1/4 taza	Almíbar, sin azúcar	2 cdas.	Coberturas batidas, bajas calorías o descremadas	2 cdas.
Vaca	Pollo																																																																																																																																																																																					
Pescado	Cordero																																																																																																																																																																																					
Cerdo	Carne de caza																																																																																																																																																																																					
Pavo	Ternera																																																																																																																																																																																					
Frutos de mar																																																																																																																																																																																						
Papa (grande)	1/4 (3 oz.)																																																																																																																																																																																					
Bagel (grande)	1/4 de bagel																																																																																																																																																																																					
Muffin Inglés	1/2 (1 oz.)																																																																																																																																																																																					
Tostadas Francesas	1 rodaja																																																																																																																																																																																					
Pan de Hamburguesa/ Pan/perro caliente	1/2 (1 oz.)																																																																																																																																																																																					
Palomitas de Maíz, sin mantequilla	3 tazas																																																																																																																																																																																					
Pan de pita - 6"	1/2 pita																																																																																																																																																																																					
Panqueque de mezcla	4" a lo largo																																																																																																																																																																																					
Tortilla de maíz - 6"	1 tortilla																																																																																																																																																																																					
Harina de tortilla - 6"	1 tortilla																																																																																																																																																																																					
Waffle - 4 1/2"	1 waffle																																																																																																																																																																																					
Pan blanco o de trigo	1 rodaja																																																																																																																																																																																					
Arroz cocinado, blanco o moreno	1/3 taza																																																																																																																																																																																					
Plátano maduro	1/3 taza																																																																																																																																																																																					
Frijoles (chauchas, frijoles amarillos)																																																																																																																																																																																						
Remolachas																																																																																																																																																																																						
Zanahorias																																																																																																																																																																																						
Coliflor																																																																																																																																																																																						
Apio																																																																																																																																																																																						
Pepino																																																																																																																																																																																						
Verduras de hoja (repollo verde, de hojas rizadas, mostaza)																																																																																																																																																																																						
Vegetales mixtos (menos maíz, arvejas, o pastas)																																																																																																																																																																																						
Hongos																																																																																																																																																																																						
Pimientos																																																																																																																																																																																						
Rábanos																																																																																																																																																																																						
Verduras de ensalada																																																																																																																																																																																						
Zapallitos																																																																																																																																																																																						
Tomate																																																																																																																																																																																						
Tomates en lata																																																																																																																																																																																						
Jugo de vegetales/tomate	1/2 taza																																																																																																																																																																																					
Zucchini																																																																																																																																																																																						
Manzana	1 pequeña																																																																																																																																																																																					
Banana, pequeña	4 oz.																																																																																																																																																																																					
Fruta enlatada (sin azúcar)	1/2 taza																																																																																																																																																																																					
Pomelo	1/2 grande																																																																																																																																																																																					
Uvas	17 uvas																																																																																																																																																																																					
Melón (en cubos)	1 taza																																																																																																																																																																																					
Naranja	1 pequeña																																																																																																																																																																																					
Pasas de uva	2 cdas.																																																																																																																																																																																					
Fresas, enteras	1 1/4 taza																																																																																																																																																																																					
Manzana, naranja	1/2 taza																																																																																																																																																																																					
Pomelo, piña	1/2 taza																																																																																																																																																																																					
Uva, durazno, pera, ciruela seca	1/3 taza																																																																																																																																																																																					
Arándanos (jugo cóctel)	1/2 taza																																																																																																																																																																																					
Leche sin contenido graso (descremada)	1 taza (8 oz.)																																																																																																																																																																																					
Leche 1/2 %	1 taza																																																																																																																																																																																					
Leche 1 %	1 taza																																																																																																																																																																																					
Leche de soja, liviana	1 taza																																																																																																																																																																																					
Yogur, con endulzante	6 oz.																																																																																																																																																																																					
Leche 2%	1 taza																																																																																																																																																																																					
Leche de soja	1 taza																																																																																																																																																																																					
Yogur, natural con bajo contenido graso	6 oz.																																																																																																																																																																																					
Leche entera	1 taza																																																																																																																																																																																					
Leche entera evaporada	1/2 taza																																																																																																																																																																																					
Yogur, natural leche entera	8 oz.																																																																																																																																																																																					
Aceite (de canola, oliva, maní)	1 cdtita.																																																																																																																																																																																					
Almendras/castañas de cajú	6 unidades																																																																																																																																																																																					
Maní	10 unidades																																																																																																																																																																																					
Nuez	4 mitades																																																																																																																																																																																					
- común	1 cdtita.																																																																																																																																																																																					
- con bajo contenido graso	1 cda.																																																																																																																																																																																					
	1 cdtita.																																																																																																																																																																																					
- común	1 cdtita.																																																																																																																																																																																					
- con grasas reducidas	1 cda.																																																																																																																																																																																					
- común	1 cda.																																																																																																																																																																																					
- con grasas reducidas	2 cdas.																																																																																																																																																																																					
Manteca	1 cdtita.																																																																																																																																																																																					
Mantequilla	1 cdtita.																																																																																																																																																																																					
- común	1 cda.																																																																																																																																																																																					
- con grasas reducidas	1 1/2 cda.																																																																																																																																																																																					
- común	2 cdas.																																																																																																																																																																																					
- con grasas reducidas	3 cdas.																																																																																																																																																																																					
Ketchup	1 cda.																																																																																																																																																																																					
Queso crema, sin grasa	1 cda.																																																																																																																																																																																					
Leche en polvo, no láctea, líquida	1 cda.																																																																																																																																																																																					
Mermelada o jalea, liviana	2 cdtitas.																																																																																																																																																																																					
Mayonesa, sin grasa	1 cda.																																																																																																																																																																																					
Margarina, para untar sin grasas	1 cda.																																																																																																																																																																																					
Pickles	1 cda.																																																																																																																																																																																					
Aderezo para ensaladas, sin grasas	1 cda.																																																																																																																																																																																					
Salsa	1/4 taza																																																																																																																																																																																					
Almíbar, sin azúcar	2 cdas.																																																																																																																																																																																					
Coberturas batidas, bajas calorías o descremadas	2 cdas.																																																																																																																																																																																					
<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 cdtita. de manteca = 1 punta de dedo pulgar</p> <p>1 cda. de mayonesa reducida en grasas = 1 dedo pulgar</p>	<p>novax Blood Glucose Monitoring System Max PLUS™ Advanced Technology</p> <p>1-800-681-7390</p> <p>www.novacares.com</p>																																																																																																																																																																																
<p>Consulte a su educador certificado de la diabetes o a su médico para solicitar consejo médico. El contenido de éste documento es exclusivamente educativo en términos generales, y no debe reemplazar la relación que usted tiene con su profesional del cuidado de la salud. S0022</p> <p>REFERENCIAS: Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes, American Dietetic Association, American Diabetes Association, Copyright 2008.</p>																																																																																																																																																																																						