Mi plan de comidas para diabéticos durante el embarazo

My Diabetic Meal Plan during Pregnancy

When you have diabetes and are pregnant, you need to eat small meals and snacks throughout the day to help manage your blood sugar. This also helps you get enough nutrients for a healthy pregnancy.

Calories come from carbohydrates, protein, or fat. Carbohydrates have the largest and quickest effect on blood sugar. High carbohydrate food groups include:

- Starch, which includes whole grain foods and starchy vegetables
- Milk and yogurt
- Fruit

By following a carbohydrate controlled diet, you can manage your blood sugar better. **This is important for you and your baby.**

Cuando tiene diabetes y está embarazada, necesita comer comidas pequeñas y refrigerios a lo largo del día para ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Esto también le ayuda a obtener suficientes nutrientes para un embarazo saludable.

Las calorías provienen de los carbohidratos, las proteínas o las grasas. Los carbohidratos tienen el efecto más rápido y duradero en el azúcar en la sangre. Los grupos de alimentos con alto contenido de carbohidratos son los siguientes:

- Los almidones, que incluyen alimentos integrales y verduras ricas en almidón
- Leche y yogur
- Fruta

Si sigue una dieta regulada en el consumo de carbohidratos, puede controlar mejor su nivel de azúcar en la sangre. **Esto es importante para usted y su bebé.**

The amount of carbohydrates you need in your diet

- The amount of carbohydrates you need is based on your height, weight, activity level, blood sugar levels, and pregnancy nutrient needs.
- Ask your dietitian or nurse about your specific carbohydrate needs and read this handout for more information. **The best place to start is to make changes to the type and amount of carbohydrates in your diet.**
  - Most pregnant women do well with 30 to 60 grams of carbohydrates per meal (2 to 4 servings of carbohydrates per meal).
  - Snacks are also recommended to satisfy hunger and carbohydrate needs. Each snack should contain 15 to 30 grams of carbohydrates.
- Eat your meals and snacks at about the same times each day. This will help to keep your blood sugar in a healthy range for your health and the growth of your baby.
- 15 grams of carbohydrates = 1 carb choice or serving

La cantidad necesaria de carbohidratos en la dieta

- La cantidad necesaria de carbohidratos se basa en su estatura, peso, grado de actividad, niveles de azúcar en la sangre y las necesidades de nutrientes del embarazo.
- Pregunte a su dietista o enfermera acerca de sus necesidades específicas de carbohidratos y lea este folleto para obtener más información. **El mejor lugar para comenzar es haciendo cambios en el tipo y la cantidad de carbohidratos en su dieta.**
  - A la mayoría de las mujeres embarazadas les va bien con 30 a 60 gramos de carbohidratos por comida (2 a 4 porciones de carbohidratos por comida).
  - También se recomiendan refrigerios para calmar el hambre y suplir la necesidad de carbohidratos. Cada refrigerio debe contener de 15 a 30 gramos de carbohidratos.
- Consuma sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días. Esto ayudará a mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable para su salud y el crecimiento de su bebé.
- 15 gramos de carbohidratos equivalen a 1 opción o porción de carbohidrato.

Carbohydrate counting

Carbohydrate counting, also called carb counting, is a meal planning tool for people living with diabetes. Carb counting involves using food labels and estimating portion sizes of foods to keep track of the amount of carbohydrates you eat with each meal or snack.

Recuento de carbohidratos

El recuento de carbohidratos es una herramienta para planificar comidas para las personas con diabetes. El recuento de carbohidratos consiste en usar las etiquetas de los alimentos y calcular el tamaño de las porciones de comida para mantener un registro de los carbohidratos que consume con cada comida o refrigerio.

Carbohydrates are one of the main nutrients found in food and drinks. Protein and fat are the other main nutrients. Carbohydrates include starches, fiber, and sugars. Carb counting can help to keep your blood sugar levels in a healthy range because carbohydrates affect your blood sugar more than other nutrients.

How to Count Carbohydrates

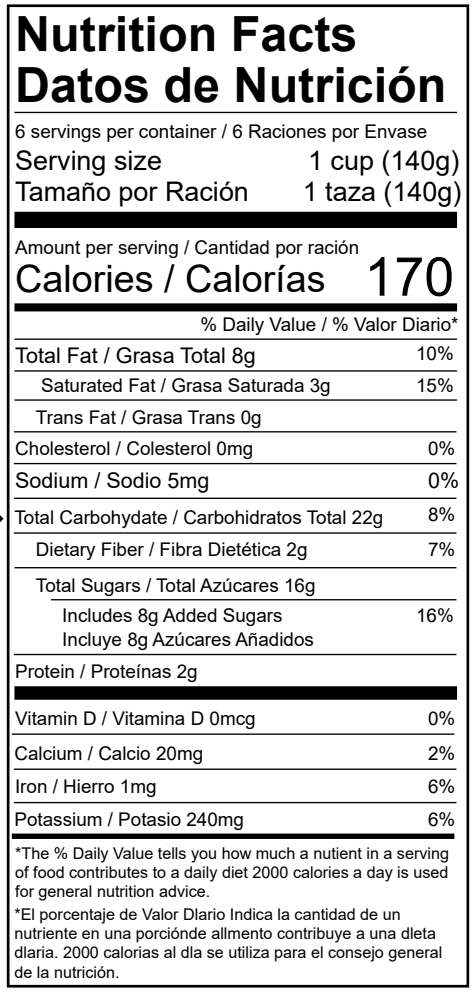
When reading food labels, use these tips to help you count carbohydrates:

1. **Check the serving size.** All nutritional information on the label is based on 1 serving. Look at the common measure, such as cups or tablespoons. The grams (g) listed are the weight of the serving.

   The serving size for this product is 1 cup.

2. **Look for total carbohydrates in grams.** This includes the fiber, sugars, and other carbohydrates in the food. Use this number when counting carbohydrates.

   There are 22 grams of carbohydrates in this product per serving. If you ate 2 servings of this food, you would be getting 44 grams of carbohydrates.



Nutrition Facts
Datos de Nutrición

6 servings per container / 6 Raciones por Envase

Serving size / Tamaño por Ración	1 cup (140g) / 1 taza (140g)
Amount per serving / Cantidad por ración	
Calories / Calorías	170
	% Daily Value / % Valor Diario*
Total Fat / Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat / Grasa Saturada 3g	15%
Trans Fat / Grasa Trans 0g	
Cholesterol / Colesterol 0mg	0%
Sodium / Sodio 5mg	0%
Total Carbohydate / Carbohidratos Total 22g	8%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g	7%
Total Sugars / Total Azúcares 16g	
Includes 8g Added Sugars / Incluye 8g Azúcares Añadidos	16%
Protein / Proteínas 2g	
Vitamin D / Vitamina D 0mcg	0%
Calcium / Calcio 20mg	2%
Iron / Hierro 1mg	6%
Potassium / Potasio 240mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutient in a serving of food contributes to a daily diet 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

*El porcentaje de Valor Dlario Indica la cantidad de un nutriente en una porciónde allmento contribuye a una dleta dlaria. 2000 calorias al dla se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Los carbohidratos son uno de los nutrientes principales que se encuentran en los alimentos y los bebestibles. Las proteínas y la grasa son otros de los nutrientes principales. Los carbohidratos incluyen almidones, fibra y azúcares. El recuento de carbohidratos puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre en un valor saludable, ya que los carbohidratos afectan el nivel de azúcar en la sangre más que ningún otro nutriente.

Cómo realizar el recuento de los carbohidratos

Cuando lea las etiquetas de los alimentos, siga estos consejos para ayudarlo a contar los carbohidratos:

1. **Verifique el tamaño de la porción.** Toda la información nutricional de la etiqueta se basa en 1 porción. Fíjese en las medidas comunes, tales como tazas o cucharadas. Los gramos (g) que se indican son el peso de la porción.

   El tamaño de la porción de este producto es de 1 taza.

2. **Busque los carbohidratos totales en gramos.** Esto incluye la fibra, los azúcares y otros carbohidratos en el alimento. Use este número para el recuento de carbohidratos.

   Hay 22 gramos de carbohidrato por porción en este producto. Si come 2 porciones de este alimento, obtendrá 44 gramos de carbohidratos.

3. **Compare food labels.**
   Start comparing the serving sizes of products you eat, and then compare the grams of total carbohydrates. Look at the fiber and sugar content. Please note that products marked as “sugar free,” “reduced sugar,” or “no sugar added” are not necessarily carbohydrate-free. Read the product’s food label to understand how many carbs you are eating.

Carbohydrate serving sizes

If you have a food exchange book or list, you can use it to look up grams of carbohydrates for foods. Otherwise, read the product’s food label. If no food label is available, use the estimates on the next pages to calculate the carbohydrate grams for a food. Be aware that carbohydrate amounts can vary greatly between different types of the same food. For example, some breads are 15 grams a slice while others are closer to 25 grams.

Starch Group – 1 serving equals 15 grams of carbohydrates or 1 carb choice

Choose whole grains over refined grains.

1 serving =

- 1 (1 ounce) slice of bread
- 1 (1 ounce) small roll
- ¼ (1 ounce) bagel
- ½ hamburger bun or English muffin
- 1, 6-inch tortilla

3. **Compare las etiquetas de información nutricional de los productos.**
   Comience por comparar los tamaños de las porciones de los productos que consume y luego compare los gramos de carbohidratos totales. Busque el contenido de fibra y azúcar. Tenga en cuenta que los productos marcados como “sin azúcar”, “bajo en azúcar” o “sin azúcar añadido” no son necesariamente libres de carbohidratos. Lea la etiqueta de información nutricional del producto para comprender cuántos carbohidratos está comiendo.

Tamaño de las porciones de carbohidratos

Si tiene una lista o libro de intercambio de alimentos, puede usarlo para ver los gramos de carbohidratos de los alimentos. Si no es el caso, lea la etiqueta de los alimentos del producto. Si no hay una etiqueta de los alimentos, use los cálculos en las páginas siguientes para calcular los gramos de carbohidratos para un alimento. Tenga presente que las cantidades de carbohidratos pueden variar de manera significativa entre diferentes tipos del mismo alimento. Por ejemplo, algunos tipos de pan tienen 15 gramos por rebanada, mientras que otros están más cerca de los 25 gramos.

Grupo de almidón: 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos o 1 opción de carbohidrato

Prefiera alimentos integrales en vez de productos refinados.

1 porción =

- 1 (1 onza) rebanada de pan
- 1 (1 onza) panecillo pequeño
- ¼ (1 onza) de bagel
- ½ pan de hamburguesa o mollete
- 1, 6-inch tortilla

- ⅓ cup cooked rice, pasta, barley, quinoa, or couscous
- ½ cup cooked bulgur wheat, lentils, or legumes (dried beans or peas)
- ½ cup corn, sweet potato, or green peas
- 3 ounce baked sweet or white potato with skin
- ½ cup cooked cereal
- ¾ cup unsweetened dry cereal
- ¾ ounce pretzels
- 3 cups hot air popped or microwave popcorn with no more than 3 grams of fat per serving

Fruit Group – 1 serving equals 15 grams of carbohydrates or 1 carb choice

Pregnant women should eat fruit every day.

1 serving =

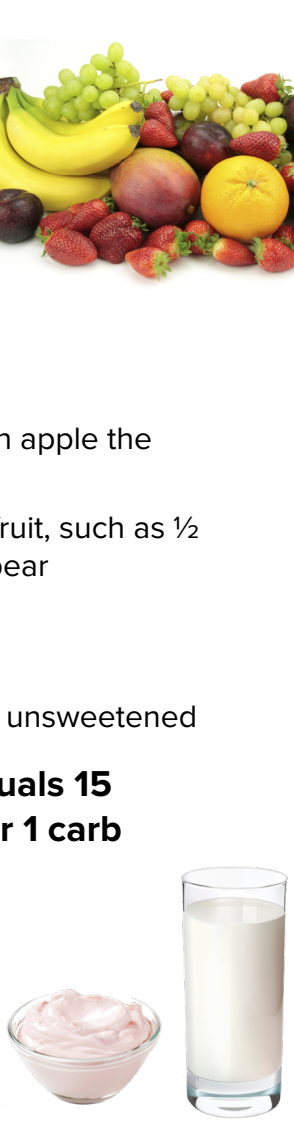
- 1 cup fresh melons or berries
- ¾ cup fresh pineapple
- ½ cup fresh grapes
- 1 small fresh fruit, such as an apple the size of a baseball
- ½ of a large piece of fresh fruit, such as ½ of a large banana or large pear
- ½ cup canned fruit in juice
- 2 tablespoons of dried fruit
- 4 ounces of 100% fruit juice unsweetened

Milk Group – 1 serving equals 15 grams of carbohydrates or 1 carb choice

Pregnant women should drink milk or eat yogurt every day.

1 serving =

- 1 cup (8 ounces) fat free or low fat milk



- ⅓ de taza de arroz cocido, pasta, cebada, quinoa o cuscús
- ½ taza de trigo bulgur cocido, lentejas o legumbres (frijoles o chícharos)
- ½ taza de maíz, boniato o chícharos verdes
- 3 onzas de boniato o papa con cáscara horneados
- ½ taza de cereal cocido
- ¾ de taza de cereal seco sin azúcar
- ¾ de onza de pretzel
- 3 tazas de palomitas de maíz cocinadas con aire caliente o en microondas con máximo 3 gramos de grasa por porción.

Grupo de frutas: 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos o 1 opción de carbohidrato

Las mujeres embarazadas deben comer frutas todos los días.

1 porción =

- 1 taza de melones o bayas frescas
- ¾ de taza de piña fresca
- ½ taza de uvas frescas
- 1 fruta fresca pequeña, como una manzana del tamaño de una pelota de béisbol.
- ½ pieza grande de fruta fresca, como ½ plátano grande o pera grande
- ½ taza de fruta enlatada en jugo
- 2 cucharadas de fruta seca
- 4 onzas de jugo 100 % de fruta sin azúcar

Grupo de lácteos: 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos o 1 opción de carbohidrato

Las mujeres embarazadas deben tomar leche o yogur todos los días.

1 porción =

- 1 taza (8 onzas) de leche descremada o baja en grasa

- 1 cup (8 ounces) plain yogurt
- 6 ounces light or plain Greek yogurt

Sweets and Added Sugars

Limit the amount of sweets you eat. They are high in carbohydrates and often high in calories and fat. This includes limiting the amount of cake, ice cream, pie, syrup, cookies, candies, and doughnuts you eat. Try to avoid adding table sugar, honey, or other sweeteners to your foods or beverages. Limiting sweets will help to keep your blood sugar in a healthier range. Limit sugar to 6 teaspoons or about 100 calories per day (24 grams of sugar).

Fiber

A high fiber diet can help you have healthier blood sugar levels. Choose whole grains that are high in fiber as well as fruits, vegetables, beans, and lentils. Talk with your dietitian about how to increase fiber in your diet.

Foods that have little effect on blood sugar

Non-Starchy Vegetable Group – 1 serving equals 5 grams of carbohydrates

1 serving =

- 1 cup raw vegetables or salad greens
- ½ cup cooked vegetables
- ½ cup vegetable juice

These vegetables have little carbohydrates and little impact on your blood sugar.

- 1 taza (8 onzas) de yogur natural
- 6 onzas de yogur liviano o griego natural

Dulces y azúcares añadidos

Restrinja la cantidad de dulces que consume. Tienen altos niveles de carbohidratos y generalmente altos niveles de calorías y grasas. Esto incluye restringir la cantidad de pastel, helado, tarta, jarabe, galletas, dulce y donas que consume. Trate de no agregar azúcar de mesa, miel ni otro endulzante a sus alimentos o bebidas. Restringir los dulces le ayudará a mantener su nivel de azúcar en la sangre en un valor más saludable. Limite el azúcar a 6 cucharaditas o alrededor de 100 calorías por día (24 gramos de azúcar).

Fibra

Una dieta alta en fibra puede ayudarlo a tener niveles saludables de azúcar en la sangre. Elija alimentos integrales con alto contenido de fibra, así como frutas, verduras, legumbres y lentejas. Consulte con el nutricionista sobre cómo aumentar las fibras en su dieta.

Alimentos que tienen poco impacto en el nivel de azúcar en la sangre

Grupo de verduras sin almidón: 1 porción equivale a 5 gramos de carbohidratos

1 porción =

- 1 taza de verduras crudas o verduras de hoja verde para ensalada
- ½ taza de verduras cocidas
- ½ taza de jugo de verduras

Estas verduras tienen pocos carbohidratos y poco impacto en el azúcar en la sangre.

Examples of non-starchy vegetables include:

- Artichoke
- Asparagus
- Bean sprouts
- Beets
- Bok choy
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage
- Carrots
- Cauliflower
- Celery
- Cucumber
- Green or yellow beans
- Salad greens
- Mushrooms
- Onions
- Peppers
- Radish
- Snow peas
- Sugar snap peas
- Tomatoes
- Turnips
- Yellow squash
- Zucchini

Ejemplos de verduras sin almidón son, entre otros:

- Alcachofa
- Espárrago
- Brotes de frijol
- Remolacha
- Col china
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Habichuelas o frijoles amarillos
- Verduras para ensalada
- Champiñones
- Cebollas
- Pimientos
- Rabanitos
- Chícharos chinos
- Chícharos dulces
- Tomates
- Nabo
- Calabaza amarilla
- Calabacín

Meat and Meat Substitutes Group

Avoid meats that are high in saturated fat, such as bacon and sausage.

1 serving =

- 1 egg, 2 egg whites, or ¼ cup egg substitute
- 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
- 1 ounce lean deli meat (with 3 grams or less of fat per ounce) – heat to steaming hot
- 1 ounce fish fillet
- 1 ounce shellfish
- 1 ounce canned tuna in water
- 1 ounce lean beef, lamb, or pork (limit to 1 to 2 times per week)
- 1 ounce cheese
- ¼ cup nonfat or low fat cottage cheese
- ½ cup cooked beans or lentils – count as 1 serving of starch (carbs) and 1 serving of meat (protein)

Grupo de la carne y sustitutos de la carne

Evite las carnes que tengan un alto contenido de grasas saturadas, como el tocino o las salchichas.

1 porción =

- 1 huevo, 2 claras o ¼ de taza de sustituto del huevo
- 1 onza de pechuga de pavo o pollo, sin piel
- 1 onza de fiambre magro (con 3 gramos o menos de grasa por onza) – calentar hasta que hierva
- 1 onza de filetes de pescado
- 1 onza de mariscos
- 1 onza de atún enlatado en agua
- 1 onza de carne de res, cordero o cerdo sin grasa (restringido a 1 o 2 veces por semana)
- 1 onza de queso
- ¼ de taza de requesón sin grasa o con bajo contenido graso
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidos – cuenta como 1 porción de almidón (carbohidratos) y 1 porción de carne (proteína)

- 4 ounces tofu
- 2 tablespoons natural peanut butter
- 2 tablespoons seeds
- 1 ounce nuts

Fats

Limit fried foods in your diet. Try to bake or broil your foods more often.

Moderate fat intake during pregnancy is ideal. Do not follow a very low fat diet. If you have questions about the fat in your diet, talk to your dietitian or nurse.

1 serving (5 grams of fat) =

- 1 teaspoon oil (vegetable, corn, canola, olive, etc.)
- 1 teaspoon butter or margarine
- 1 teaspoon mayonnaise
- 1 tablespoon salad dressing
- 1 tablespoon cream cheese
- 2 tablespoons avocado
- 8 to 10 large olives
- 1 slice bacon

My meal plan

- Your goal for carbohydrates is based on your calorie needs during pregnancy. Your dietitian or nurse will let you know how many calories you should eat each day. Many of your calories, 35 to 40 percent, will come from carbohydrates.

- 4 onzas de tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní natural
- 2 cucharadas de semillas
- 1 onza de nueces

Grasas

Limite los alimentos fritos de su dieta. Intente asar u hornear sus alimentos con mayor frecuencia.

Una ingesta moderada de grasa durante el embarazo es ideal. No siga una dieta demasiado baja en grasas. Si tiene dudas sobre la grasa en su dieta, hable con su nutricionista o enfermera.

1 porción (5 gramos de grasa) =

- 1 cucharadita de aceite (vegetal, de maíz, de canola, de oliva, etc.)
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharada de aderezo de ensalada
- 1 cucharada de queso crema
- 2 cucharadas de aguacate
- 8 a 10 aceitunas
- 1 rebanada de tocino

Mi plan de alimentación

- Su meta de carbohidratos se basa en sus necesidades calóricas durante el embarazo. Su nutricionista o enfermera le dirán cuántas calorías debe consumir al día. Muchas de sus calorías, del 35 al 40 por ciento, provendrán de los carbohidratos.

Nivel de calorías Calorie level	Carbohidratos en gramos Carbs in grams
1,700	170-190
1,900	175-190
2,100	185-210
2,300	200-230
2,500	220-250

- When managing your blood sugar, both the type and amount of carbohydrates you eat matters.
  - **Choose complex carbohydrates**, which are higher in fiber, vitamins, and minerals, and often have a lower blood sugar response. These foods include 100% whole grains (brown or wild rice, old-fashioned oats, barley, farro, quinoa), beans, lentils, whole fruits, whole wheat bread and pasta, as well as starchy vegetables like corn, green peas, and sweet potatoes.
  - **Limit refined carbohydrates.** Eating too much processed breakfast cereal, fruit juice, soda, and refined grain products can lead to higher blood sugar levels.
- It is also important to spread out your carbs throughout the day rather than eating a large amount at one time.
  - **Eat a small meal or snack every 3 to 4 hours** to improve your blood sugar levels after meals and snacks.
  - For an even better blood sugar response after meals and snacks, **eat at least 1 serving of carbohydrates** from the Starch, Fruit, or Milk groups **with 1 serving of protein** from the Meat and Meat Substitutes Group.
- To keep your fasting blood sugars well controlled, **eat a bedtime snack 8 to 10 hours before the next breakfast**. The snack should contain both a carbohydrate and a protein to keep blood sugar levels stable overnight.

- Al controlar su nivel de azúcar en la sangre, tanto el tipo como la cantidad de carbohidratos que come son importantes.
  - **Elija carbohidratos complejos**, que son más ricos en fibra, vitaminas y minerales y, a menudo, tienen una respuesta de azúcar en la sangre más baja. Estos alimentos incluyen cereales 100 % integrales (arroz integral o salvaje, avena tradicional, cebada, farro, quinoa), frijoles, lentejas, frutas enteras, pan y pasta de trigo integral, así como verduras ricas en almidón como maíz, guisantes verdes y batatas.
  - **Limite los carbohidratos refinados.** Comer demasiados cereales procesados para el desayuno, jugos de frutas, refrescos y productos de cereales refinados puede conducir a niveles más altos de azúcar en la sangre.
- También es importante repartir los carbohidratos a lo largo del día en lugar de comer una gran cantidad de una sola vez.
  - **Consuma una comida pequeña o un refrigerio cada 3 a 4 horas** para mejorar sus niveles de azúcar en la sangre después de las comidas y los refrigerios.
  - Para una respuesta aún mejor del azúcar en la sangre después de las comidas y los refrigerios, **consuma al menos 1 porción de carbohidratos** de los grupos de almidón, fruta o leche **con 1 porción de proteína** del grupo de carnes y sustitutos de la carne.
- Para mantener sus niveles de azúcar en la sangre en ayunas bien controlados, **consuma un refrigerio antes de acostarse de 8 a 10 horas antes del próximo desayuno**. El refrigerio debe contener tanto un carbohidrato como una proteína para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre durante la noche.

- Your meal plan should include a moderate amount of carbohydrates and a variety of foods from each food group: Non-Starchy Vegetables, Meat and Meat Substitutes, Fat, Starch, Fruit, and Milk.
  - Meals should include 2 to 4 servings or 30 to 60 grams of carbohydrates per meal.
  - Snacks should include 1 to 2 servings or 15 to 30 grams of carbohydrates per snack.
- A sample menu is provided below to help you get started. If you need help creating a meal plan, please speak with your dietitian or nurse.

- Su plan de comidas debe incluir una cantidad moderada de carbohidratos y una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos: verduras sin almidón, carne y sustitutos de la carne, grasa, almidón, fruta y leche.
  - Cada comida debe incluir de 2 a 4 porciones o de 30 a 60 gramos de carbohidratos.
  - Cada refrigerio debe incluir de 1 a 2 porciones o de 15 a 30 gramos de carbohidratos.
- A continuación, se proporciona un menú de muestra para ayudarla a comenzar. Si necesita ayuda para crear un plan de comidas, hable con su dietista o enfermera.

Sample menu

This sample menu provides 45 grams of carbohydrates per meal and 15 grams of carbohydrates per snack.

Menú de ejemplo

Este menú de muestra proporciona 45 gramos de carbohidratos por comida y 15 gramos de carbohidratos por refrigerio.

Desayuno **Breakfast**				
1 wafle integral 1 whole wheat waffle	o or	1 rebanada de pan tostado 1 slice of toast	=	15 gramos 15 grams
1 taza de leche con bajo contenido graso 1 cup low fat milk	o or	1 cucharada de jalea 1 tablespoon jelly	=	15 gramos 15 grams
½ plátano grande ½ large banana	o or	1 naranja pequeña 1 small orange	=	15 gramos 15 grams
2 cucharadas de mantequilla de maní 2 tablespoons natural peanut butter	o or	1 huevo duro 1 hard boiled egg	=	0
Refrigerio **Snack**				
1 manzana pequeña 1 small apple	o or	1 taza de fresas 1 cup strawberries	=	15 gramos 15 grams
2 cucharadas de mantequilla de maní 2 tablespoons natural peanut butter	o or	1 huevo cocido 1 boiled egg	=	0

Almuerzo **Lunch**				
3 onzas de atún 3 ounces tuna fish	o or	2 cucharadas de mantequilla de maní 2 tablespoons natural peanut butter	=	0
½ bagel (2 onzas) ½ bagel (2 onzas)	o or	2 rebanadas de pan 2 slices of bread	=	30 gramos 30 grams
1 cucharada de mayonesa liviana 1 tablespoon light mayonnaise	o or	2 cucharadas de hummus 2 tablespoons hummus	=	0
½ taza de brócoli cocido ½ cup cooked broccoli	o or	1 taza de palitos de apio 1 cup celery sticks	=	0
½ taza de coctel de frutas ½ cup fruit cocktail	o or	¾ de taza de arándanos ¾ cup blueberries	=	15 gramos 15 grams
Refrigerio **Snack**				
5 a 6 galletas integrales 5 to 6 whole wheat crackers	o or	½ taza de duraznos ½ cup peaches	=	15 gramos 15 grams
1 onza de queso 1 ounce cheese	o or	½ taza de requesón bajo en grasa ½ cup low fat cottage cheese	=	0
Cena **Dinner**				
1 papa al horno mediana (6 onzas) 1 medium baked potato (6 ounces)	o or	2 panecillos pequeños 2 small dinner rolls	=	30 gramos 30 grams
3 onzas de pollo a la parrilla 3 ounces grilled chicken	o or	3 onzas de filete 3 ounces steak	=	0
1 cucharada de crema agria sin grasa 1 tablespoon fat free sour cream	o or	1 cucharada de aderezo de ensalada 1 tablespoon salad dressing	=	0
½ taza de verduras mixtas de California (brócoli y zanahorias) ½ cup California mixed vegetables (broccoli and carrots)	o or	1 taza de ensalada 1 cup salad	=	0
1 taza de fresas 1 cup strawberries	o or	1 taza de leche con bajo contenido graso 1 cup low fat milk	=	15 gramos 15 grams
Refrigerio **Snack**				
1 taza de guisantes dulces 1 cup sugar snap peas	o or	½ taza de uvas ½ cup grapes	=	15 gramos 15 grams
⅓ de taza de hummus ⅓ cup hummus	o or	1 onza de queso 1 ounce cheese	=	0
		Gramos totales de carbohidratos al día **Total grams of carbohydrates for day**	=	**180 gramos** **180 grams**

© 2000 – 8 de noviembre de 2022, The Ohio State University Wexner Medical Center