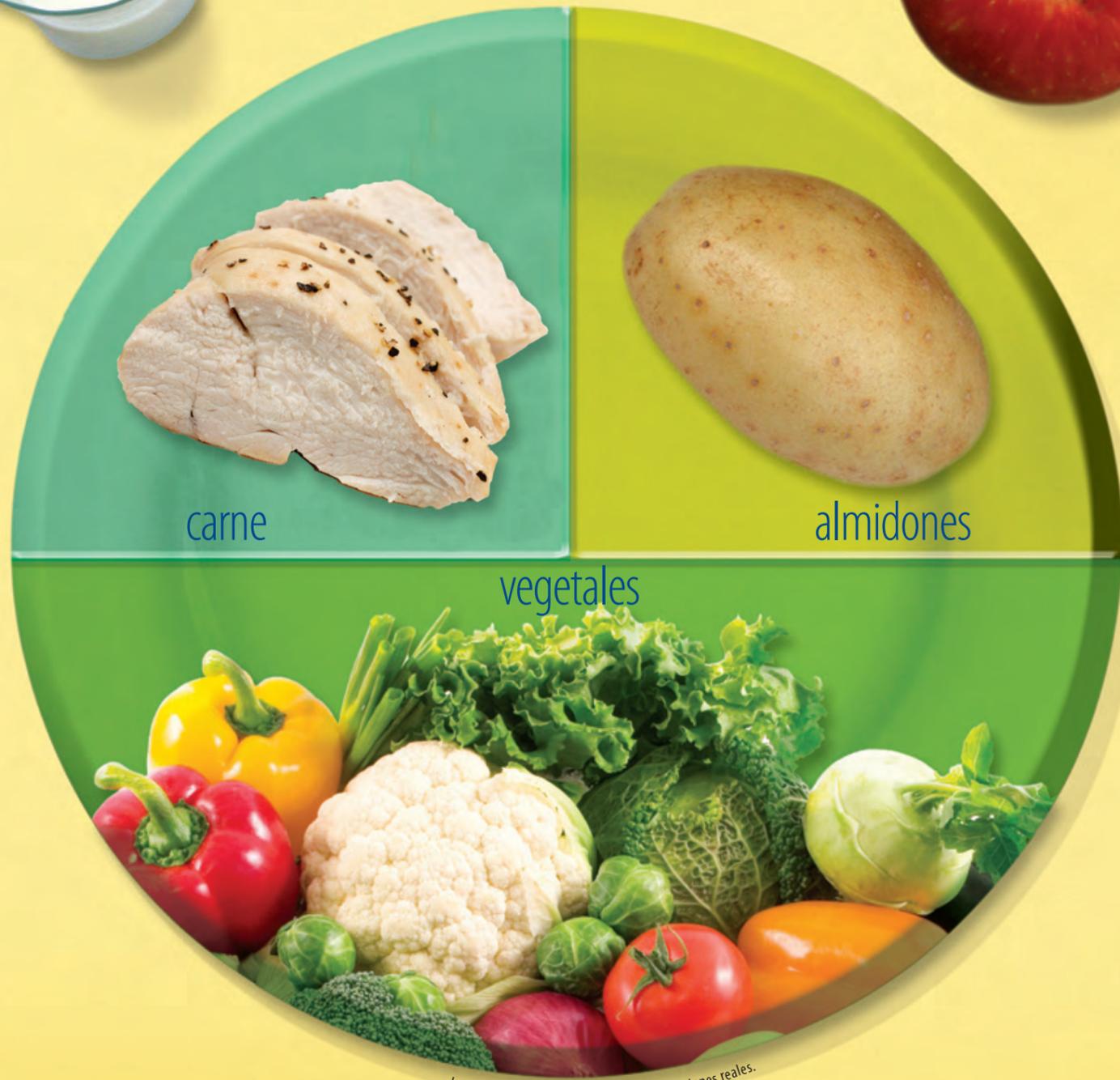


# Gráfico Nutricional para la Diabetes



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™**  
nova **Max PLUS™**  
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><b>1 porción = 2-3 oz. de proteínas</b></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><b>1 porción = 15 gms carbohidratos, 80 calorías</b></p>	 <p><b>1 porción = 5 gms carbohidratos, 25 calorías</b></p>	 <p><b>1 porción = 15 gms carbohidratos, 60 calorías</b></p>	 <p><b>1 porción = 12 gms carbohidratos, 8 gms de proteínas</b></p>	 <p><b>1 porción = 5 gms grasas, 45 calorías</b></p>	 <p><b>PORCIONES ILIMITADAS</b>            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><b>EJEMPLOS DE CARNES:</b></p> <p>Vaca Pollo            Pescado Cordero            Cerdo Carne de caza            Pavo Ternera            Frutos de mar</p>	<p>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>	<p><b>1 TAZA DEL VEGETAL CRUDO o 1/2 TAZA DEL VEGETAL COCIDO</b></p> <p>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</p>	<p>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</p> <p><b>JUGO DE FRUTAS</b></p> <p>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>	<p><b>SIN GRASAS Y CON BAJO CONTENIDO GRASO = 100 cal.</b>            (0-3 gms de grasa por porción)</p> <p>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.</p> <p><b>REDUCIDA EN GRASAS = 120 cal.</b>            (5 gms de grasa por porción)</p> <p>Leche 2% 1 taza            Leche de soja 1 taza            Yogur, natural con bajo contenido graso 6 oz.</p> <p><b>ENTERA = 160 cal.</b>            (8 gms de grasa por porción)</p> <p>Leche entera 1 taza            Leche entera evaporada 1/2 taza            Yogur, natural leche entera 8 oz.</p>	<p><b>MONOSATURADAS</b></p> <p>Aceite (de canola, oliva, maní) 1 cdita.            Almendras/castañas de cajú 6 unidades            Maní 10 unidades            Nuez 4 mitades</p> <p><b>POLIINSATURADAS</b></p> <p>Margarina:            - común 1 cdita.            - con bajo contenido graso 1 cda.            Aceite (de maíz, girasol, soja) 1 cdita.</p> <p>Mayonesa:            - común 1 cdita.            - con grasas reducidas 1 cda.</p> <p>Aderezo para ensaladas:            - común 1 cda.            - con grasas reducidas 2 cdas.</p> <p><b>SATURADAS</b>            (puede elevar los niveles de colesterol)</p> <p>Manteca 1 cdita.            Mantequilla 1 cdita.            Queso crema:            - común 1 cda.            - con grasas reducidas 1 1/2 cda.            Crema:            - común 2 cdas.            - con grasas reducidas 3 cdas.</p>	<p><b>Estas porciones de alimentos se pueden ingerir 3 veces por día, pero no todas al mismo tiempo:</b></p> <p>Ketchup 1 cda.            Queso crema, sin grasa 1 cda.            Leche en polvo, no láctea, líquida 1 cda.            Mermelada o jalea, liviana 2 cditas.            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>
<p><b>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</b></p> <p>3 oz. Pescado asado = el tamaño de una chequera            3 oz. Pollo = un mazo de cartas            3 oz. Hamburguesa de carne = la palma de una mano de mujer            1 cda. Manteca de maní = 1 dedo pulgar</p>	<p><b>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</b></p> <p>1 taza de copos de maíz = puño            1 panqueque = disco compacto            1/3 taza de arroz cocido, pastas = 1 limón            1/2 taza de papas cocidas = 1/2 pelota de béisbol</p>	<p><b>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</b></p> <p>1 taza de vegetales crudos = 1 pelota de tenis            1/2 taza de vegetales cocidos = 1/2 pelota de tenis</p>	<p><b>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</b></p> <p>1 manzana = 1 pelota de béisbol            1/2 taza de fruta enlatada = 1/2 pelota de béisbol            2 cdas. de pasas de uva = 1 malvavisco grande</p>	<p><b>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</b></p> <p>1 taza de leche = 1 puño            6 oz. de yogur = 1 foco de luz</p>	<p><b>CADA PORCIÓN SE ASEMEJA A:</b></p> <p>1 cdita. de manteca = 1 punta de dedo pulgar            1 cda. de mayonesa reducida en grasas = 1 dedo pulgar</p>	<p><b>novax</b>            Blood Glucose Monitoring System  <b>Max PLUS™</b>            Advanced Technology            1-800-681-7390            www.novacares.com</p>