

# ARKRAY Wellness

APRENDA A VIVIR BIEN CON LA DIABETES

## Guía de recursos para la diabetes



## *Su aliado de salud en el cuidado de su diabetes*

ARKRAY ha dedicado más de 60 años a la creación de soluciones que simplifiquen las vidas de las personas que tienen diabetes y las de sus cuidadores.

Nuestro objetivo es ayudarle a mejorar el control de su diabetes a través de nuestros conocimientos y el enfoque integral, personalizado y económico con que abordamos las áreas de análisis de glucosa en la sangre y el manejo de la diabetes.

Esta guía personalizada le ofrece información fundamental sobre los carbohidratos, niveles de azúcar en la sangre, planificación de comidas y tamaños de las porciones, junto con recomendaciones básicas sobre la atención médica de la diabetes. Queremos ayudarle a llevar una vida más plena y saludable.



# Índice

Recursos .....	2
Mi información importante .....	3
Aspectos básicos sobre la diabetes.....	4
Hipoglucemia .....	6
Hiperoglucemia .....	8
Mis niveles deseados de glucosa en la sangre .....	9
Mi plan de comidas .....	10
Mi plato inteligente.....	11
Tamaño de la porción .....	15
Datos de nutrición .....	16
Contador de calorías y carbohidratos .....	17

# Recursos

Visite los sitios web indicados a continuación para obtener más información y recursos que le ayudarán a manejar su diabetes.

**ARKRAY USA, *Su aliado de salud en el cuidado de su diabetes***  
[www.arkcarewellness.com](http://www.arkcarewellness.com)

**ADA (Asociación Americana de la Diabetes)**  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**CDC (Centros para el Control de Enfermedades, División de Diabetes)**  
[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**NDEP (Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)**  
[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**WebMD-Diabetes Health Center**  
[www.webmd.com/diabetes](http://www.webmd.com/diabetes)

# Mi información importante

Mi nombre: \_\_\_\_\_

## Mi equipo de atención

### Proveedor de atención médica

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

### Endocrinólogo

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

### Especialista certificado en atención y educación en la diabetes (ECAED)

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

### Dietista certificado (DC)/Dietista-nutricionista certificado (DNC)

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

### Farmacia

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

### Contacto en caso de emergencia

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

### Otros

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Aspectos básicos sobre la diabetes

## Vivir con la diabetes requiere ciertos cuidados especiales.

Esta guía personalizada le dará información para manejar su diabetes y su vida cotidiana.

El tipo de diabetes que usted tenga puede afectarle el cuerpo de distintas maneras.

Es importante que sepa el tipo de diabetes que tiene, para que, entre usted y su equipo de atención médica, puedan elegir el mejor plan de tratamiento para su caso.



---

### Tengo diabetes de tipo 1

Su páncreas no puede producir insulina o la produce solo en cantidades mínimas. Ya que su cuerpo necesita insulina para vivir, usted tendrá que recibir esta hormona de fuentes externas al cuerpo, como inyecciones o una bomba de insulina.

### Tengo diabetes de tipo 2

Su páncreas no produce suficiente insulina o bien su cuerpo no puede usar la insulina eficazmente. A menudo la diabetes de tipo 2 se puede manejar con una alimentación saludable y el ejercicio, aunque en muchos casos hay que recurrir a la insulina y a medicamentos orales.

---

## Glucosa (azúcar en la sangre)

- La glucosa es el constituyente básico más pequeño de los carbohidratos.
- Las moléculas de glucosa necesitan la insulina para facilitar la absorción del azúcar dentro de las células del cuerpo.
- En la diabetes es muy importante manejar el nivel de azúcar en la sangre.

## Insulina

- La insulina es una hormona esencial que nuestro cuerpo necesita para metabolizar los carbohidratos que comemos.
- La insulina ayuda a manejar el nivel de azúcar en la sangre porque permite que las células del cuerpo absorban el azúcar.

## Glucagón

- El glucagón es una hormona que ayuda a impedir que el nivel de azúcar en la sangre descienda demasiado (hipoglucemia).

## Carbohidratos

- Los carbohidratos son nutrientes compuestos de moléculas de glucosa.
- Algunos ejemplos de alimentos ricos en carbohidratos son: arroz, pasta, pan, tortillas, frijoles, lentejas, cereales, leche, yogur, fruta, verduras (con o sin almidón), azúcar, dulces y postres.
- Coma porciones apropiadas de carbohidratos para satisfacer sus necesidades diarias.
- Consulte con su equipo de atención médica sobre su plan de comidas, incluida la cantidad de carbohidratos que usted necesite.

## Hemoglobina A1c (HbA1c)

- La HbA1c es una prueba que determina el promedio de la cantidad de azúcar unida a las células sanguíneas en los últimos dos o tres meses.

## Promedio estimado de la glucosa

- El promedio estimado de la glucosa (*estimated average glucose*, eAG) es un valor que le ayuda a entender qué tan bien se está manejando la diabetes.
- El eAG convierte el A1c en el valor de azúcar en la sangre que se observa con más frecuencia.
- El eAG emplea las mismas unidades (mg/dl) que los medidores de glucosa en sangre, lo cual permite entender mejor los valores de azúcar en la sangre con el tiempo.

% de A1c	eAG mg/dl
6.0	126
6.5	140
7.0	154
7.5	169
8.0	183
8.5	197
9.0	212
9.5	226
10.0	240
10.5	255

# Hipoglucemia

La **HIPOGlucemia** es un nivel de azúcar en la sangre inferior a 70 mg/dl. Es importante saber los signos del descenso excesivo del azúcar en la sangre para poder responder correctamente y evitar serios problemas.

## Síntomas de la hipoglucemia

- Temblores
- Debilidad
- Irritabilidad
- Pesadillas
- Hambre
- Confusión
- Transpiración
- Cansancio
- Acidez estomacal
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza
- Mareos

A partir de sus antecedentes, su profesional de la salud podría establecer su límite bajo de azúcar en la sangre por encima de 70 mg/dl.

Nivel de azúcar en la sangre demasiado bajo para mí: \_\_\_\_\_ mg/dl.

## Algunas causas de la hipoglucemia:

- Saltarse una comida
- No comer suficientes carbohidratos
- El tipo de comida (las comidas que contienen mucha grasa retrasan la absorción de los carbohidratos)
- Ayunar
- El exceso de insulina
- El tiempo que tarde en comenzar la acción de la insulina
- Las sulfonilureas aumentan el nivel de insulina a lo largo de varias horas
- Las meglitinidas aumentan el nivel de insulina de corta duración
- La intensidad y duración del ejercicio
- La gastroparesia
- Beber demasiado alcohol sin comida

**Si nota síntomas de hipoglucemia**, mídase el azúcar en la sangre con su medidor de glucosa en sangre GLUCOCARD®.

Si su valor de azúcar en la sangre es inferior a 70 mg/dl o al nivel establecido por su profesional de la salud, ponga en práctica **la regla de los 15**.

## Recuerde

- Llame a su médico si tiene episodios de hipoglucemia varias veces en una semana.
- Lleve siempre consigo alimentos e identificación médica por si surgen emergencias.
- Si se pone insulina, tenga siempre un kit de glucagón en su casa.



# Si se enferma

Cuando se enferme, es importante que se mida frecuentemente el azúcar en la sangre y que use su medicamento antidiabético. Pídale a su médico o especialista en atención y educación en la diabetes que le haga un plan de manejo de la diabetes en días de enfermedad.

## La regla de los 15

**Si su valor de azúcar en la sangre es inferior a 70 mg/dl o al nivel establecido por su profesional de la salud:**

1. Coma 15 gramos (g) de carbohidratos
2. Espere 15 minutos
3. Mídase el azúcar en la sangre

**Si su valor de azúcar en la sangre sigue siendo inferior a 70 mg/dl o al nivel establecido por su profesional de la salud**

1. Coma otros 15 g de carbohidratos
2. Espere 15 minutos
3. Mídase el azúcar en la sangre

Si su nivel de azúcar en la sangre sigue bajo después de hacer **veces la regla del 15** \_\_\_\_\_, llame a su médico.

## Cada uno de los siguientes alimentos equivale a 15 g de carbohidratos

De 3 a 4 tabletas de glucosa

15 g de gel de glucosa



5 o 6 caramelos duros (con azúcar)



½ taza (4 onzas) de jugo de cualquier fruta



1 cucharada de miel



4 cucharaditas de azúcar



½ taza (4 onzas) de refresco normal (no dietético)



# Hiperglucemia

Se produce la **HIPERglucemia** si los niveles de azúcar en la sangre son excesivamente altos.

Se produce la **hiperglucemia en ayunas** si el nivel de azúcar en la sangre es superior al valor deseado después de haber ayunado por lo menos durante 8 horas.

Se produce la **hiperglucemia posprandial** si el nivel de azúcar en la sangre es superior al valor deseado de 1 a 2 horas después de comer.

## Síntomas de la hiperglucemia

- Dolor de estómago
- Calambres en las piernas
- Sed excesiva
- Sequedad bucal
- Visión borrosa
- Necesidad de orinar con frecuencia

## Algunas de las causas de la hiperglucemia

- No hay suficiente insulina en el cuerpo
- No se comió demasiado
- Fatiga
- No se hizo suficiente ejercicio
- No se usaron los medicamentos antidiabéticos
- Infección, enfermedad o estrés

## Maneras de bajar el nivel de azúcar en la sangre

Ejercicio



Beber agua



Injectarse insulina (si se ha recetado)



Tomar sus medicamentos



Seguir el plan de comidas al pie de la letra



Respirar hondo para disminuir el nivel de estrés



# Mis niveles deseados de glucosa en la sangre

Antes de las comidas \_\_\_\_\_mg/dl

a \_\_\_\_\_mg/dl

1 a 2 horas después del comienzo de una comida <(menos de)

\_\_\_\_\_mg/dl

Antes de acostarse a dormir

\_\_\_\_\_mg/dl

Objetivo de hemoglobina A1c (HbA1c)

\_\_\_\_\_



Mídase el azúcar en la sangre \_\_\_\_\_ veces al día en los siguientes momentos: (marque todas las respuestas que correspondan)

Al despertarse

Al desayunar

Al almorzar

Por la tarde

Al cenar

Al acostarse

2 horas después del desayuno

2 horas después del almuerzo

2 horas después de la cena

Otros \_\_\_\_\_

# Mi plan de comidas

## ¿Cuántos carbohidratos necesito?

Pregúntele a su profesional de la salud, dietista certificado o especialista certificado en atención y educación en la diabetes cuántos carbohidratos debe consumir con cada comida y merienda.

Desayuno \_\_\_\_\_

Almuerzo \_\_\_\_\_

Cena \_\_\_\_\_

Meriendas \_\_\_\_\_

## Recomendaciones generales sobre los carbohidratos

### Mujeres

**Mantener mi peso**

3 o 4 elecciones de carbohidratos (entre 45 y 60 g de carbohidratos) por comida

⋮

**Adelgazar**

2 o 3 elecciones de carbohidratos (entre 30 y 45 g de carbohidratos) por comida

⋮

**Meriendas**

(opcional)  
1 o 2 elecciones de carbohidratos (entre 15 y 30 g de carbohidratos)

### Hombres

**Mantener mi peso**

4 o 5 elecciones de carbohidratos (entre 60 y 75 g de carbohidratos) por comida

⋮

**Adelgazar**

3 o 4 elecciones de carbohidratos (entre 45 y 60 g de carbohidratos) por comida

⋮

**Meriendas**

(opcional)  
1 o 2 elecciones de carbohidratos (entre 15 y 30 g de carbohidratos)

## Abreviaturas de las medidas

**g** Gramo

**oz** Onza

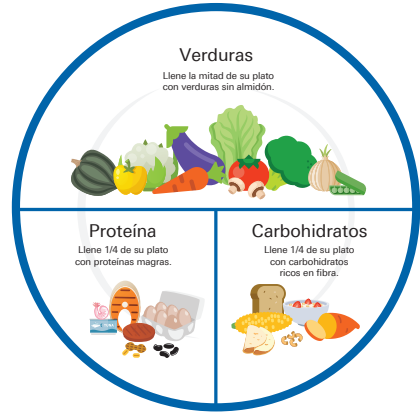
**cdta** Cucharadita

**cda** Cucharada

# Mi plato inteligente

Llene un plato llano de 9 pulg. con más verduras sin almidón y con porciones más pequeñas de alimentos ricos en carbohidratos y proteína.

- Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.
- Llene una cuarta parte de su plato con proteínas magras.
- Llene una cuarta parte de su plato con carbohidratos ricos en fibra.



## Plato inteligente del programa de bienestar de ARKRAY

El plato ilustrado no es del tamaño real.

## Verduras sin almidón

**Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.**

Coma 4 o más al día 23 calorías y 5 g de carbohidratos = 1 taza (crudos) o 1/2 taza (cocidos)



- Espárragos
- Zanahorias bebé
- Pimientos
- Puntas de brócoli
- Repollitos de Bruselas
- Coliflor
- Berenjena
- Frijoles verdes (ejotes)
- Trozos de jícama
- Verduras de hojas verdes (arúgula, achicoria, endivia, escarola, lechuga)
- Hongos
- Lechuga romana
- Espinacas
- Tirabeques (*snow peas*)
- Calabacines amarillos
- Tomates
- Calabacines verdes

## Preparación

- Disfrute de dos verduras de colores vistosos durante el almuerzo y la cena
- Cocine verduras frescas o congeladas en el horno de microondas, a la parrilla o salteadas
- Agregue verduras a otras comidas, como sopas, ensaladas, guisos y pizza
- Ponga verduras ya cortadas en un bol transparente en la parte delantera del refrigerador

Pregúntele a su profesional de la salud, dietista certificado o especialista certificado en atención y educación en la diabetes cuántas verduras sin almidón debe consumir con cada comida y merienda.

# Mi plato inteligente

## Proteína magra

**Llene una cuarta parte de su plato con proteínas magras.** Coma alrededor de 3 onzas (del tamaño de una baraja de cartas) en las comidas.

- Halibut, bacalao, tilapia
- Bistec de atún, salmón
- Atún enlatado (en agua)
- Camarones, callo de hacha (vieira, *scallops*)



- Carne molida de res 95% magra
- Carne molida de pavo extra magra
- Lomito de puerco
- Pechuga de pollo sin piel ni hueso

## Proteína vegetariana

**Lea las etiquetas para saber las calorías y carbohidratos.**

1 proteína magra = 7 g de proteína, 45 calorías y 0 g de carbohidratos  
1 proteína media en grasas = 7 g de proteína y 75 calorías

½ taza de frijoles, chícharos (arvejas), lentejas (15 g de carbohidratos y 1 proteína magra)

¼ de taza de requesón (*cottage cheese*) (1 proteína magra)

1 huevo (1 proteína media en grasas)

1 onza de queso mozzarella parcialmente descremado (1 proteína magra)

3 onzas de hamburguesa vegetariana de soya (8 g de carbohidratos y 2 proteínas magras)

½ taza de frijoles edamame sin cáscara (8 g de carbohidratos y 1 proteína magra)

¼ de taza (1½ onzas) de *tempeh* natural, sin sabores (1 proteína media en grasas)

½ taza (4 onzas) de tofu (1 proteína media en grasas)



## Preparación

- Coma pescado dos veces por semana; elija salmón, trucha y halibut por sus saludables ácidos grasos omega-3
- Disfrute de una comida sin carne con tacos de frijol negro
- Tofu salteado en poco aceite o hamburguesas vegetarianas
- Al comprar carne roja, escoja cortes magros como cuarto trasero (*round*), solomo (*sirloin*) o lomito (*tenderloin*)
- Aderece el pollo sin piel con especias al estilo cajún

Pregúntele a su profesional de la salud, dietista certificado o especialista certificado en atención y educación en la diabetes cuánta proteína debe consumir con cada comida y merienda.

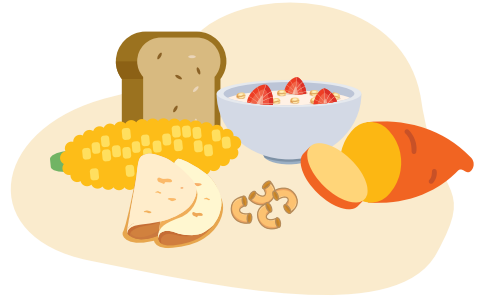
# Granos ricos en fibra y alimentos con almidón

Llene una cuarta parte de su plato con alimentos ricos en fibra.

1 porción\* = 80-100 calorías y 15 gramos de carbohidrato

\* podría requerir más de una porción

- 1 rebanada de pan integral
- 1/3 de taza de quinoa, arroz integral
- 1 onza de *chapati, roti* (panes indios)
- 1/2 taza de hojuelas de salvado (*bran*)
- 1/3 de taza de pasta de trigo integral
- Tortilla de maíz o trigo integral (6 pulg.)
- Minibagel (1 onza) de grano integral
- 1/2 taza de avena
- 1 taza de leche de almendras (1/2 carbohidrato + 1/2 grasa)
- 1 taza de leche de soya no azucarada (1/2 carbohidrato + 1/2 grasa)
- 1 taza de yogur no lácteo (1 carbohidrato + 2 grasas)
- 1/2 taza (3 1/2 de onzas) de camote (*patata/sweet potato*)



- 1/2 taza de cereal de trigo rallado
- 1/2 taza de mijo (*millet*) cocido
- 1/2 de sémola de maíz cocida (*cooked grits*)
- 1/2 taza de chícharos (arvejas) (los chícharos también cuentan como una porción de proteína vegetariana)
- 1/2 taza de maíz, chirivía (*parsnips*), succotash
- 1 waffle de 4 x 4 pulg. o de 4 pulg. de diámetro
- 1/2 taza de frijoles, lentejas
- 3 galletas Ry Krisp®
- 1/3 de mandioca (*cassava*), quequisque (*dasheen*), plátano macho cocidos

## Preparación

- Pruebe granos enteros como la quinoa o la cebada (*barley*).
- Compre panes que contengan 3 o más gramos de fibra.
- Mezcle la pasta de trigo integral con la pasta normal.
- Elija arroz integral en lugar de arroz blanco o frito.
- Vigile atentamente el tamaño de sus porciones.

Pregúntele a su profesional de la salud, dietista certificado o especialista certificado en atención y educación en la diabetes cuántos granos ricos en fibra y alimentos con almidón debe consumir con cada comida y merienda.

# Mi plato inteligente

## Productos lácteos bajos en grasa

Se recomiendan 3 tazas al día  
100 calorías, 12 g de carbohidratos,  
8 g de proteína (a menos que se indique  
otra cosa)

1 taza (8 onzas líquidas) de leche descremada

$\frac{2}{3}$  de taza (6 onzas) de yogur natural bajo en grasa  
(Dannon®/FAGE®)

$\frac{2}{3}$  de taza (6 onzas) de yogur con fruta bajo en grasa (este agrega otros  
15 g de carbohidratos)

1 taza (8 onzas líquidas) de leche de almendras no azucarada (0 g de  
carbohidratos, 0 g de proteína, 5 g de grasa, 45 calorías)

1 taza (8 onzas líquidas) de leche de almendras natural (7 g de carbohidratos,  
0 g de proteína, 55 calorías)

1 taza (8 onzas líquidas) de leche de soya natural (15 g de carbohidratos,  
0 g de proteína, 115 calorías)



## Fruta saludable

60 calorías y 15 g de carbohidratos  
Coma 2 porciones de fruta al día

1 manzana pequeña (4 oz)

1 naranja mediana (6½ oz)

1 pera pequeña (4 oz)

$\frac{3}{4}$  taza de bayas (*berries*)

$\frac{1}{2}$  taza de fruta enlatada con  
pocas calorías (envasada en  
su propio jugo)

1 taza de melón anaranjado

12 cerezas

17 uvas pequeñas

$\frac{1}{2}$  toronja

(pomelo/*grapefruit*)

$\frac{1}{2}$  taza de kiwi rebanado

$\frac{1}{2}$  taza de rebanadas de mango

$\frac{3}{4}$  de taza de duraznos

congelados

$\frac{3}{4}$  de taza de piña

1¼ taza de fresas enteras



## Grasas saludables

45 calorías y 0 g de carbohidratos  
Cómalas con frutas y verduras de colores vistosos.

1 cucharadita de aceite de  
oliva o colza (canola)

2 cucharadas de aguacate

8 aceitunas negras grandes

1½ cucharadas de semilla de  
linaza (*flaxseed*) molida

2 cucharadas de aderezo para  
ensaladas con pocas calorías

$\frac{1}{2}$  cucharada de  
mantequilla de  
cacahuete (maní)

Todas las nueces (6 almendras,  
anacardos [*cashews*], nueces  
mixtas, 16 pistachos)



Pregúntele a su profesional de la salud, dietista certificado o especialista certificado en atención y educación en la diabetes cuántos productos lácteos, fruta y grasas saludables debe consumir con cada comida y merienda.



# Tamaño de la porción

Revise las etiquetas de los alimentos, busque en Internet y consulte en su registro diario una lista de carbohidratos y calorías en distintas comidas.

Guíese por estos objetos comunes para servirse porciones en tamaños saludables.

Medida	Tamaño de...	Medida	Tamaño de...
1 taza	Una pelota de béisbol 	2 cucharadas	Una pelota de golf 
1 taza líquida	Una taza de café pequeña 	1 cucharadita	Un penique ( <i>penny</i> ) 
½ taza	Una bombilla de luz 	1 oz	4 dados 
¼ taza	Un huevo 	3 oz	Baraja de cartas 
1 cucharadas	El pulgar 	4 oz	Un teléfono celular 

Alimentos	Tamaño de...	Carbohidratos	Calorías
1 camote (batata/ <i>sweet potato</i> ) mediano	Ratón de computadora 	25 g	105
1 fruta mediana	Pelota de béisbol 	15-20 g	60-80
Bollo de trigo integral	Ratón de computadora 	15-20 g	80
1 wafle de 4 pulgadas	DVD 	15 g	80-100
1 onza de pavo o jamón en rebanadas para sándwich	DVD 	1 g	20-40
Brownie pequeño	Nota adhesiva 	15 g	100
1 pedazo de pastel	Baraja de cartas 	30 g	100-150
10 ositos de goma	Gomitas "gummy bear" 	20 g	80

# Datos de nutrición

Revise las etiquetas de los alimentos para que le sea más fácil comer sano y contar sus carbohidratos.

Para saber el tamaño de las porciones, las cantidades de carbohidratos y el contenido calórico, revise:

- Las etiquetas de los alimentos
- Recursos en Internet
- La lista que aparece en la parte posterior de este folleto

El **tamaño de la porción** y los **carbohidratos totales** indican la cantidad de carbohidratos que hay en una porción.

Al comparar las siguientes opciones de cereales (ambos de avena), es importante prestar mucha atención a las porciones. Uno es avena natural y el otro es avena instantánea con arándanos azules (*blueberries*) y crema. La porción de avena natural pesa 40 g, mientras que la que tiene sabores pesa 30 g. Aunque ambos cereales están hechos con granos enteros, uno contiene azúcares añadidos y un poco más de carbohidratos que el otro. La avena natural aportará más calorías porque la porción de comida es más grande.



frente a



Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving Size</b>	<b>1 Packet (30g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 1.5g</b>	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
<b>Total Carbohydrate 22g</b>	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	8%
Soluble Fiber <1g	
Total Sugars 8g	
Includes 7g Added Sugars	13%
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0.7mg	2%
Potassium 80mg	0%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients:** Whole grain rolled oats, sugar, dried blueberries, salt, dried cream, nonfat dry milk, natural flavor, tocopherols (to preserve freshness).

**CONTAINS MILK INGREDIENTS.**

Nutrition Facts	
About 13 servings per container	
<b>Serving Size</b>	<b>1/2 Cup Dry (40 g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 3g</b>	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
<b>Total Carbohydrate 27g</b>	<b>10%</b>
Dietary Fiber 4g	13%
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 1g	
includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.5mg	8%
Potassium 150mg	15%
Thiamine 0.2mg	10%
Phosphorus 130mg	10%
Magnesium 40mg	10%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients:** Whole grain rolled oats.

# Contador de calorías y carbohidratos

A continuación verá una lista de las cantidades aproximadas de calorías y carbohidratos en algunos alimentos. Los alimentos pueden variar según su tipo, marca, método de cocción, etc. Para obtener más información sobre las calorías y los carbohidratos, visite [www.calorieking.com](http://www.calorieking.com).

15 g de carbohidratos = 1 porción de carbohidratos

## Verduras bajas en carbohidratos

½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras frescas = 23 calorías, 5 g de carbohidratos y 2 g de proteína

- Espárragos
- Zanahorias bebé
- Pimientos
- Brócoli
- Jícama (½ taza)
- Hongos
- Cebollas
- Arvejas
- Lechuga romana (2 tazas)
- Calabaza espagueti ("cabello de ángel")
- Espinaca (2 tazas)
- Tomates
- Calabacines verdes

Verduras ricas en almidón	Calorías	Carbohidratos
½ taza de chícharos (arvejas)*	60	15
1 mazorca de maíz pequeña	60	15
1 taza de calabaza*	80	20
Papa horneada pequeña (con cáscara)*	130	30
½ taza de puré de papas	120	15

Frijoles	Calorías	Carbohidratos
½ taza de frijoles rojos ( <i>kidney beans</i> )*	110	20
⅓ de taza de frijoles horneados*	90	19
½ taza de lentejas cocidas*	110	18

Proteína	Calorías	Carbohidratos
2 onzas de pechuga de pollo sin piel	90	0
½ taza de ensalada de atún baja en grasa	160	8
4 onzas de salmón asado	190	0
3 onzas de hamburguesa 90% magra	200	0
1 huevo grande	75	0
½ taza de requesón ( <i>cottage cheese</i> ) con 2% de grasa	100	5
3 onzas de lomo de puerco al horno	140	0

\*Alimentos con tres o más gramos de fibra por porción.

# Contador de calorías y carbohidratos

Cereales	Calorías	Carbohidratos
15 galletas saladas Kashi®	120	19
Bagel de pastelería, natural	300	60
Minibagel de trigo integral	120	25
1 rebanada de pan de trigo integral	80	25
1 onza de <i>chapati</i> (pan indio)	80	15
1 pan de perro caliente ( <i>hot dog</i> ) (1.5 onzas)	120	22
½ taza de avena cocida	85	15
¾ de taza de Cheerios®*	75	15
¾ de taza de hojuelas de salvado ( <i>bran flakes</i> )*	100	24
¾ de taza de hojuelas de maíz cubiertas con azúcar ( <i>frosted flakes</i> )	110	26
1 wafle congelado	95	15
Muffin inglés de trigo integral*	140	25
1 tortilla de harina o maíz (6 pulg.)	100	16
⅓ de taza de pasta cocida	80	15
⅓ de taza de arroz cocido (integral o blanco)	80	15
½ taza de granola baja en grasa*	190	40

Frutas	Calorías	Carbohidratos
¾ de taza de arándanos azules ( <i>blueberries</i> )*	60	15
1 manzana pequeña (4 onzas)	60	15
1 taza de jugo de naranja (8 onzas)	110	26
1 taza de melón anaranjado	60	15
17 uvas pequeñas	60	16
12 cerezas	60	15
½ taza de rebanadas de kiwi*	60	15
½ mango pequeño*	60	15

\*Alimentos con tres o más gramos de fibra por porción.

# Contador de calorías y carbohidratos

Leche y yogur	Calorías	Carbohidratos
1 taza de leche descremada o al 1% (8 onzas)	100	12
1 taza de leche de soya natural (8 onzas)	90	8
6 onzas de yogur natural sin grasa	90	16
6 onzas de yogur bajo en grasa con fruta y edulcorante	170	33
Batido de frutas pequeño	250	60

Grasa y condimentos	Calorías	Carbohidratos
1 cucharadita de aceite de oliva	45	0
2 cucharadas de aderezo estilo <i>ranch</i>	129	2
2 cucharadas de aderezo sin grasa	34	7
2 cucharadas de crema agria	45	1
2 cucharadas de catsup ( <i>ketchup</i> )	30	8
1 cucharada de ajo picado	15	3

Comida rápida y golosinas	Calorías	Carbohidratos
Pequeña porción de papitas fritas (3½ onzas)	230	37
Sándwich de pescado frito	390	39
½ taza de helado de vainilla	230	25
Galleta de la panadería	350	50
1 rebanada de pizza con masa gruesa	280	25
Lata de 12 onzas de refresco	140	40
4 bombones Hershey's Kisses®	90	12
Rollito primavera ( <i>egg roll</i> )	180	18
Café moca mediano	300	45

\*Alimentos con tres o más gramos de fibra por porción.



Su medidor GLUCOCARD® es un importante instrumento que le ayudará a manejar su diabetes y a conservar su salud. Este folleto le servirá de guía para entender el significado de sus niveles de azúcar en la sangre para usted y para su salud.

Si tiene preguntas sobre su medidor de glucosa en sangre, llame a ARKRAY al 800.566.8558.

▲ En caso de emergencias, llame al 911.

La información contenida en este folleto debe personalizarse a su plan específico de tratamiento de la diabetes. Este folleto está destinado a ayudarle a entender su plan de tratamiento, pero no deberá sustituir a las instrucciones que usted reciba de su equipo de atención médica.

Orgulloso patrocinador de la



**ARKRAY USA, INC.**

Minneapolis, MN 55439 • 800.566.8558  
www.arkrayusa.com

© ARKRAY USA, Inc. Reservados todos los derechos.  
AW-2052-ES-v2 Rev. 03/24