











# AZÚCARES ESCONDIDOS Y DIABETES

Muchos alimentos contienen más azúcar de lo que se piensa. Si usted come alimentos altos en azúcar, se le hará más difícil controlar su diabetes, lo que puede causar serios problemas de salud.

A continuación encontrará una lista de alimentos de consumo común que son altos en azúcar.\*

 = 1 cucharadita de azúcar o 4 gramos de carbohidratos

<b>Refrescos de “cola” regular</b> (12 onzas) 152 calories, <b>39 gramos de carbohidratos</b>	
<b>Kool-aid</b> (12 onzas) 150 calorías, 38 gramos de carbohidratos	
<b>Miel</b> (1 cda.) 64 calorías, 17 gramos de carbohidratos	
<b>Gelatina</b> (1/2 taza) 83 calorías, 20 gramos de carbohidratos	
<b>Caramelos</b> (3 piezas - tipo “butterscotch”) 66 calorías, 16 gramos de carbohidratos	
<b>Cereales dulces</b> (de 1/2 taza a 1 taza) Muchos de estos cereales son <b>ALTOS</b> en calorías, <b>ALTOS</b> en carbohidratos y <b>ALTOS</b> en azúcar.	
<b>Jalea</b> (1 cda.) 51 calorías, 14 gramos de carbohidratos	
<b>Frutas enlatadas con almíbar espeso o “heavy syrup”</b> (1taza) 189 calorías, 51 gramos de carbohidratos	
<b>Jugos de frutas naturales (naranja, uva, etc.)</b> (8 onzas) 112 calorías, 26 gramos de carbohidratos	
<b>Ginger ale</b> (12 onzas) 124 calorías, 32 gramos de carbohidratos	

\*Los carbohidratos y las calorías se muestran como promedio. Todos los números están redondeados.

Su meta con la diabetes es mantener sus niveles de azúcar tan cerca de lo normal como sea posible. Una manera de lograrlo es evitando comer alimentos altos en azúcar.

Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos cuando vaya a comprar. ¡Están para ayudarle!