

















# CONOZCA SUS CARBOS

Saber cuántos carbohidratos (carbos) come puede ayudarle a controlar su diabetes. Aquí tiene una manera fácil de averiguar si conoce bien sus carbos. Haga un círculo solo alrededor de las raciones de alimentos que tienen cerca de 15 gramos de carbohidratos. Si acierta la mayoría, excelente. Si no, díglele a su médico o educador en diabetes que desea aprender más sobre cómo el conteo de carbos puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre.

<b>A</b>  1 cucharada de azúcar _____	<b>B</b>  1/2 Panecillo _____	<b>C</b>  1 manzana pequeña _____	<b>D</b>  1/2 taza de frijoles cocidos _____
<b>E</b>  8 onzas de leche descremada _____	<b>F</b>  1 taza de arroz cocido _____	<b>G</b>  3/4 taza de Cheerios o Wheaties _____	<b>H</b>  1 lata de cualquier refresco regular _____
<b>I</b>  1 papa mediana (6 onzas) hervida _____	<b>J</b>  1/2 taza de avena cocida _____	<b>K</b>  1 rebanada de pan integral de trigo _____	<b>L</b>  1/2 mollete grande _____
<b>M</b>  1/2 taza de pasta _____	<b>N</b>  1 naranja pequeña _____	<b>O</b>  1/2 taza de brócoli crudo _____	<b>P</b>  4 onzas de cualquier jugo de frutas _____

RESPUESTAS: Cantidad de gramos de carbos.  
 A: 15, B: 30, C: 15, D: 15, E: 12, F: 46, G: 18, H: 40, I: 30, J: 15, K: 15, L: 30, M: 22, N: 15, O: 5, P: 15