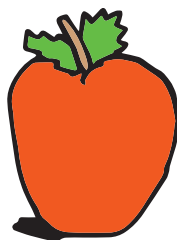


Como preparar un **BOCADILLO SALUDABLE**

Ya sea que tenga diabetes o no, probablemente le gusta comer un bocadillo de vez en cuando. El objetivo es elegir bocadillos saludables. Los que enlistamos aquí pueden causar un pequeño aumento en el azúcar en la sangre, pero no deben usarse para tratar un problema de bajo nivel de azúcar en la sangre.



+

Para preparar su propio bocadillo, elija un (1) alimento con carbohidratos y uno (1) de proteínas o alimentos con grasas saludables de cada caja.



=

**BOCADILLO
SALUDABLE**

Medidas:

oz. = onza(s)

cdta. = cucharadita(s)

cda. = cucharada(s)

CARBOHIDRATOS

- 1 manzana pequeña
- 1 camote/batata pequeña
- 1 plátano pequeño
- ½ taza de avena cocida
- 1 pera pequeña
- 1 ¼ taza de fresas
- ¾ taza de arándanos azules
- 3 piezas (cuadros) de galletas graham
- 5 galletas pequeñas de trigo integral
- 1 rebanada de pan con 3 o mas gramos de fibra
- ¾ taza de cereal sin azúcar

+

PROTEINAS Y GRASAS SALUDABLES

- 1 cda. de mantequilla de maní, almendras o anacardos.
- 1 to 2 oz. de ensalada de pollo
- 1 to 2 oz. de pollo sin piel
- 1 to 2 oz. de pavo bajo en sodio
- 2 oz. de atún
- 1 huevo duro
- 4 oz. de queso cottage bajo en grasa
- 1 palito de queso o 1 rebanada de queso Suizo
- 10 almendras o maní sin sal
- ¼ aguacate
- 2 cda. de hummus
- 8 oz. leche baja en grasa
- 6 oz. yogurt bajo en grasa o sin grasa

Nota: Siempre consulte con su médico o educador de diabetes antes de realizar cualquier cambio en su plan de alimentación para la diabetes.