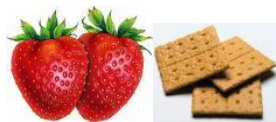


Sugerencias de Bocadillos para Diabéticos

Los refrigerios entre comidas son una excelente manera de obtener las vitaminas, los minerales y la fibra adicionales necesarios para un embarazo saludable. Los refrigerios también son importantes para mantener el nivel de azúcar en la sangre normal durante todo el día. Pruebe estas ideas.



- 1 pieza o ½ taza de fruta fresca en rodajas (bandeja de melón, fresas, toronja, albaricoque, mango, sandía, higos o papaya)
- 3 cuadrados de galleta graham

2 porción de carbohidrato



- ½ taza de cereales
- 8 onzas vaso de leche baja en grasa

2 porción de carbohidrato



- 2 tortillas de maíz
- carne
- queso
- pico de gallo

2 porción de carbohidrato



- 3 tazas de palomitas de maíz (palomitas de maíz ligeras en el microondas o aire-reventado con una pequeña cantidad de aceite)

1 porción de carbohidrato



- 1 tortilla asada
- queso bajo en grasa

1 porción de carbohidrato



- 15 pretzels pequeños

1 porción de carbohidrato



- carne
- queso
- 1 rebanada de pan integral
- lechuga y tomate

1 porción de carbohidrato



- ¼ taza de requesón
- ½ taza de fruta fresca en rodajas

1 porción de carbohidrato



- 6 galletas integrales
- 1 onza de queso bajo en grasa

1 porción de carbohidrato



- 1 rebanada de pan
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (sin azúcar agregada)

1 porción de carbohidrato



- 6 onzas de yogur
- ¾ taza de bayas

2 porción de carbohidrato



- verduras crudas/ensalada
- queso
- nueces

No carbohidrato