

El Manejo de la Diabetes: El Tamaño de las Porciones es Clave

Ahora, un Minuto de Salud.

La clave para el conteo de carbohidratos es estimar el tamaño de las porciones con precisión. Esto mejorará con el tiempo. Hay herramientas que pueden ayudarte.

Usa tazas y cucharas para medir y una báscula para pesar tus alimentos. Cuánto más lo hagas, mejor podrás calcular el tamaño de una porción.

Artículos comunes también pueden ser una guía. Por ejemplo, media taza de brócoli cocido es del tamaño de un foco.

Una fruta mediana es igual al tamaño de una pelota de tenis.

Y una papa al horno es del tamaño de un ratón de computadora.

Puedes usar tu mano para medir alimentos.

Una porción de verduras sin almidón como ejotes es el tamaño de tu puño.

Y una porción de almidones o frutas cabe en tu mano ahuecada.

Usa estas guías para ayudar a sentirte más seguro al contar carbohidratos.