

Examples of foods you can eat *Ejemplos de comida que puede comer*

Eat more natural, less processed foods. Select foods without added sugar and with more fiber.

Coma más comidas naturales y menos procesadas. Escoja comidas sin azúcar añadida y más fibra.

YES



Examples of foods to avoid *Ejemplos de comida que debe evitar*

AVOID THESE FOODS
EVITE COMER ESTOS TIPOS DE ALIMENTOS

Avoid/
Evite



Comiendo Bien

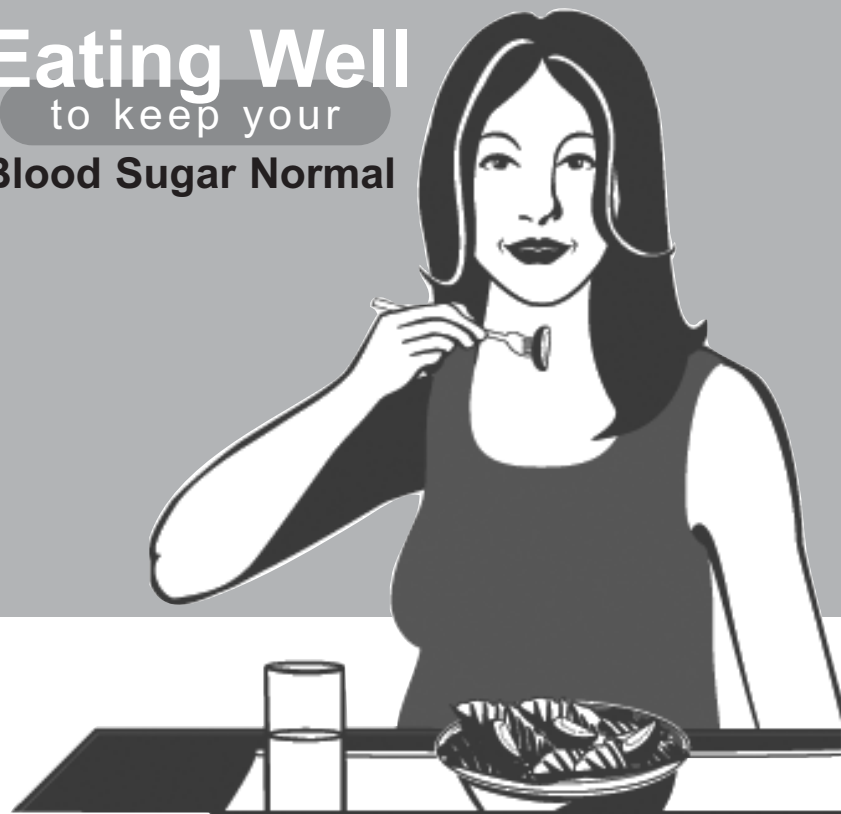
para mantener normal

el Azúcar en la Sangre

Eating Well

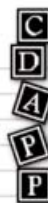
to keep your

Blood Sugar Normal



Your meal plan helps to keep your blood sugar normal.

Su plan de comidas ayuda a mantener el nivel de azúcar en su sangre normal.



Sweet Success

California Diabetes and Pregnancy Program

What and when you are going to eat

Lo que va ha comer y a que hora

Name/Nombre _____

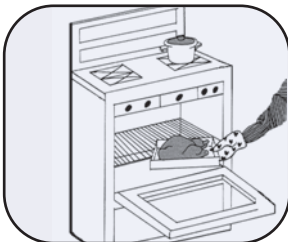
Number of Calories/Numero de Calorias _____

 Breakfast/ Desayuno <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>	Bread/Pan 	Fruit/Fruta 	Milk/Leche 	Vegetable/Verdura 	Meat/Proteina 	Fat/Grasa
 Snack/ Merienda <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>	Bread/Pan 	Fruit/Fruta 	Milk/Leche 	Vegetable/Verdura 	Meat/Proteina 	Fat/Grasa
 Lunch/ Almuerzo <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>	Bread/Pan 	Fruit/Fruta 	Milk/Leche 	Vegetable/Verdura 	Meat/Proteina 	Fat/Grasa
 Snack/ Merienda <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>	Bread/Pan 	Fruit/Fruta 	Milk/Leche 	Vegetable/Verdura 	Meat/Proteina 	Fat/Grasa
 Dinner/ Cena <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>	Bread/Pan 	Fruit/Fruta 	Milk/Leche 	Vegetable/Verdura 	Meat/Proteina 	Fat/Grasa
 Snack/ Merienda <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/>	Bread/Pan 	Fruit/Fruta 	Milk/Leche 	Vegetable/Verdura 	Meat/Proteina 	Fat/Grasa

How to cook your food Como cocinar su comida

DO NOT FRY YOUR FOOD EVITE FREIR SU COMIDA

**BAKE OR BOIL YOUR FOOD
Hornee o hierva su comida**



**YOU CAN ALSO GRILL
Tambien puede asar a la parrilla**



REMEMBER RECUERDE

- follow your meal plan
- eat **all** your meals and snacks
- eat every 2 to 3 hours
- measure your food
- bake, boil or grill your food
- talk to your dietitian

- *siga su plan de comidas*
- *coma todas sus comidas y meriendas*
- *coma cada 2 a 3 horas*
- *mida sus alimentos*
- *hornee, hierva o ase sus comidas*
- *hable con su dietista*

Your dietitian is: _____
Su dietista es: _____

Phone: _____
Telefono: _____