

TABLA DE INTERCAMBIOS Y CALORÍAS EN MI ...

...DESAYUNO	HIDRATOS DE CARBONO (HC)	PROTEINAS (P)	GRASAS (G)
LECHE SEMI 200 ML	1 UI 10 g	6 g	3 g
PAN MOLDE 80 g	4 UI 40 g	6 g	×
kiwi	1 UI 10 g	×	×
ACEITE 10 ML	×	×	1 UI 10 g
JAMÓN YORK 70 g DOS LONCHAS	×	15 g 1,5 UI	7,5 g
gramos totales	60 g HC	27 g Proteinas	20.5 g Grasas
Perfil calórico	60 g x 4 = 240 cal	27 x 4 = 108 cal	20,5 x 9 = 184,5
% total	45%	25%	30%

EL NÚMERO DE CALORÍAS Y DE INTERCAMBIOS PRESCRITOS POR SU MÉDICO, SE DEBEN REPARTIR A LO LARGO DEL DÍA

1 G HC = 4 CAL

1 G P = 4 CAL

1 G G = 9 CAL

LA CANTIDAD DE INTERCAMBIOS DIARIOS Y EL NÚMERO DE CALORÍAS DEPENDERÁ DE LA EDAD, EL EJERCICIO DIARIO Y EL PESO.



Esperanza en Diabetes