



**MENU PARA EL ALMUERZO**  
**EDUCACIÓN DE DIABETES**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Preferencia (escoja uno):  Sándwich de jamón  Sándwich de pavo

Descripción: Dos piezas de pan de trigo con la carne y condimentos (mayonesa/mostaza), fruta fresca y una bolsa de papitas.

**Carbohidratos:**

Dos rebanadas de pan = 2 dos porciones de carbohidratos

Taza de fruta= ½ porción de carbohidratos

Chips (regular) = 1 porción de carbohidratos

Chips (horneados) = 2 porciones de carbohidratos



**Proteínas**

Dos rebanadas de la carne = 2.4 onzas

Una rebanada de queso = 1 onza

**Grasas**

Chips (regular) = 10 gramos

Chips (horneados) = 2 gramos

Bolsita de mayonesa = 5 gramos