

La Dieta durante una Enfermedad

1. Cuando usted se enferma, usualmente es difícil tolerar sus horarios de comidas regulares. Por lo tanto, necesita compensar los carbohidratos faltantes de comidas con líquidos frecuentes o comidas blandas.
2. Se recomienda que usted consuma alrededor de **15 gramos de carbohidratos cada hora** durante una enfermedad. Cada uno de los siguientes artículos le ofrece 15 gramos de carbohidratos:
 - A. 1 taza de sopa
 - B. ½ taza de cereal cocido
 - C. 1-1/2 taza de jugo de tomate o de vegetales
 - D. ½ taza de jugo de frutas o refresco regular
 - E. 10 oz. de leche
 - F. ½ taza de nieve o helado
 - G. ½ taza de gelatina regular
 - H. 6 galletas saladas
 - I. 1 paleta de hielo (2-barritas)
 - J. 8 oz. de Gatorade
3. **No se le olvide:**
 - A. Tome su medicina para la diabetes
 - B. Beba muchos líquidos
 - C. Mida su nivel de glucosa en la sangre frecuentemente
 - D. Llame a su proveedor médico cuando sea necesario

