

# Pruebas de Azúcar en la Sangre

## Blood Sugar Testing Steps

### Pasos: Steps

1.



2.



3.



4.



5.






















# Comer Sano y Pruebas de Azúcar en la Sangre

## Eating Healthy and Blood Sugar Testing Steps

### Español (Spanish)



**Comida Saludable  
Healthy Food**

<p><b>Tortillas</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: 2-3 Tortillas</p>
<p><b>Arroz y Frijoles Rice and Beans</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: 1/3 taza (cup)</p> 
<p><b>Huevos Eggs</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: 1 taza (cup)</p> 
<p><b>Carne y Pez Meat and Fish</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: No hay un límite en la porción de la carne y pez. There is not a limit on the portion of meat and fish.</p>

**Comida Saludable  
Healthy Food**

<p><b>Frutas Fruits</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: 1/2 taza (cup)</p> 
<p><b>Verduras Vegetables</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: 1 taza (cup)</p> 
<p><b>Verduras Vegetables</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: 1/2 taza (cup)</p> 
<p><b>Verduras Vegetables</b></p>  <p>Tamaño de la porción Portion Size: No hay un límite en estas verduras. There is not a limit on these vegetables.</p>

**Comida Poca Saludable  
Unhealthy Food**

<p>Refresco Regular Regular Pop</p>	
<p>Jugo Juice</p>	
<p>Dulces Candy</p>	
<p>Galletas Cookies</p>	
<p>Pastel Cake</p>	
<p>Azúcar Sugar</p>	