

# Consistent Carbohydrates

**Your diet, like your medication, is an important part of your treatment and is designed to ensure you are safe. Your doctor has ordered a Consistent Carbohydrate diet for you. This is often referred to as a diabetic diet. Carbohydrates have the greatest effect on your blood sugar and need to be balanced with your diabetes medications.**

---

**While on this diet, you will be served a consistent amount of the following carbohydrates:**

- Breads, cereals, potatoes, pasta, rice, and dry beans
- Milk and yogurt
- Fruits and vegetables
- Lean meat/meat substitutes and healthy fats
- It is important to control portion sizes, eat a variety of foods, and eat at regular times.

Items with high amounts of carbohydrates or refined sugars may need to be limited to achieve better blood sugar control i.e., sugar sweetened beverages such as regular sodas, high sugar desserts and other foods with higher amounts of added sugar.

---

*For more information on your diet, contact Food & Nutrition Services.*

# Consistente en Carbohidratos

**Su dieta, al igual que sus medicamentos, es una parte importante de su tratamiento y está diseñada para garantizar su seguridad. Su médico le ha prescrito una dieta Consistente en Carbohidratos. Esto a menudo se conoce como una dieta para diabéticos. Los carbohidratos tienen el mayor efecto sobre el nivel de azúcar en la sangre y deben equilibrarse con los medicamentos para la diabetes.**

---

**Mientras esté en esta dieta, se le servirá una cantidad consistente de los siguientes carbohidratos:**

- Panes, cereales, papas, pasta, arroz, y frijoles secos
- Leche y yogur
- Frutas y vegetales
- Carne magra/sustitutos de carne y grasas saludables
- Es importante controlar el tamaño de las porciones, comer una variedad de alimentos, y tener un horario regular para las comidas.

Será necesario limitar los alimentos con altas cantidades de carbohidratos o azúcares refinadas para lograr un mejor control del azúcar en la sangre, es decir, bebidas endulzadas con azúcar, como refrescos regulares, postres con alto contenido de azúcar, y otros alimentos con mayores cantidades de azúcar agregada.

---

*Si desea más información sobre su dieta,  
comuníquese con el Departamento de  
Nutrición y Alimentos.*