

**Para bajar su nivel de A1C, reduzca su Peso y
Reduzca su cintura:**

Mujeres: *30-45 gramos Carbohidratos cada comida

Hombres: *45-60 gramos Carbohidratos cada comida

Meriendas: Mujeres: Dos meriendas de 15gm Carb al día

Hombres: Dos meriendas de 30gm Carb al día

*Use el nivel de Carbohidrato mas bajo para perder de peso y mejorar su glicemia. Lea las etiquetas y fijese en el Total de Carbohidratos.