



# CONTADOR HIDRATOS DE CARBONO



**HdC Medida casera**

---

Para mantener controladas tus glicemias es importante contar la cantidad de hidratos de carbono que tienen los alimentos que consumes

*Autora Nta. Javiera Vega*

Los valores de carbohidratos pueden variar de acuerdo a la preparación de cada alimento

