

# Aperitivos para el ejercicio

Pautas para evitar una glucosa en sangre baja durante el ejercicio

<b>Requisitos usuales de carbohidratos para una hora de diferentes actividades</b>			
Actividad	Peso: 100 libras	Peso: 150 libras	Peso: 200 libras
Aperitivos sugeridos en gramos de carbohidratos			
Bádminton	20	30	40
Básquetbol	45	65	90
Bolos	15	20	25
Ciclismo			
5 mph	15	20	30
10 mph	30	45	60
15 mph	50	75	100
Bailar			
Baile en parejas (popular / cuadrillas)			
lento	20	30	40
rápido	30	45	60
Bailar música disco	25	35	50
Paso rápido	30	45	60
Jardinería / trabajo en el patio			
Liviano	10	12	15
Rastrillar hojas	20	30	40
Excavar	25	35	50
Cortar madera	25	35	50
Excavar zanjas	30	45	60
Palear nieve	30	45	60
Cortadora de césped eléctrica	15	20	25

(empujar)			
Golf con carrito	10	15	20
Golf con carrito de arrastrar	15	20	30
Trotar a caballo	20	30	40
Actividad	Peso: 100 libras	Peso: 150 libras	Peso: 200 libras
	Aperitivos sugeridos en gramos de carbohidratos		
Limpieza de la casa			
Pasar el trapo / lampazo al piso	12	20	25
Fregar el piso	20	25	35
Patinar sobre hielo – 10 mph	25	35	45
Trotar			
5 mph	30	45	60
7 mph	50	75	100
9 mph	70	100	140
Ráquetbol - singles	60	90	120
Escalar rocas	30	45	60
Patinaje sobre ruedas	20	30	40
Esquiar			
Colina abajo	35	50	70
Campo traviesa	70	105	140
Fútbol / soccer	40	60	80
Sóftbol	20	25	30
Squash	40	60	80
Natación – 20 yardas por minuto	25	35	50
Tenis			
Dobles	20	30	40
Singles	25	40	50
Trampolín	25	35	50
Vóleibol	20	30	40
Caminata – a 3 mph	15	20	30

Esquí acuático	30	45	60
----------------	----	----	----

Adaptado de: Walsh J, Roberts R. *Pumping Insulin*, 3<sup>ra</sup> ed. San Diego, CA: Torrey Pines Press; 2000.

DTC - UCSF