

# CARBOHIDRATOS

## ALMIDONES



1/2 taza ≈



## FRUTAS



1 tamaño mediano  
Pieza o 1 taza ≈



## LECHE/YOGUR



1 taza ≈ 8 onzas



### En una porción:

15g carbohidratos  
2g o más de fibra  
2g proteína  
0-1g grasa

### En una porción:

15g carbohidratos  
2g o más de fibra  
0g proteína  
0g grasa

### En una porción:

12g carbohidratos  
0g o más de fibra  
8g proteína  
0-3g grasa



Estos alimentos elevan el nivel de azúcar en la sangre



Estos alimentos elevan el nivel de azúcar en la sangre



Estos alimentos elevan el nivel de azúcar en la sangre

Escoja granos enteros, 100% trigo entero o alimentos con 3 gr o más fibra por porción.

Coma frutas con las comidas o como bocadillo. Vigile el tamaño o porción de la fruta. Evite los jugos a menos que su azúcar en la sangre está baja.

Escoja leche libre de grasa o productos lácteos 1%. Busque por 3g o menos de grasa.

### Una porción

#### Frijoles, guisantes, y lentejas:

Frijoles cocidos, 1/3 taza  
Frijoles cocinados, 1/2 taza  
Lentejas cocinadas, 1/2 taza  
Habas, 1/2 taza

#### Verduras con almidón:

Maiz, 1/2 taza  
Guisantes cocinados, 1/2 taza  
Papa al horno (grande), 1/4  
Puré de papa, 1/2 taza  
Calabazas (bellota, spaguetti, butternut) 1 taza  
Batata, camote, 1/2 taza

#### Cereales & Granos:

Arroz cocinado 1/3 taza  
Cereal cocinado 1/2 taza  
\*Pasta cocinada 1/3 taza  
\*Cereal seco 1/2-3/4 taza  
Semolina, 1/3 taza

#### \*Panes:

Bagel (grande), 1/4  
Pan, 1 rebanada  
Muffin inglés, 1/2  
Pan de hamburguesa 1/2  
Pan de hotdog, 1/2  
Tortilla (6 " maíz o harina), 1

#### \*Galletas y bocadillos:

Galletas trigo entero, 2-5  
Palomitas bajo en grasa, 3 tazas  
Rosquillas, 3/4 onza.

### Una porción

Manzana (pequeña), 1  
Albaricoques, 4  
Plátano (muy pequeño), 1  
Arándanos, 3/4 taza  
Moras, 3/4 taza  
Melón en cuadritos, 1 taza  
Cerezas, 12  
Datiles, 3  
Toronja (grande), 1/2  
Uvas (pequeñas), 1/2 taza  
Kiwi, 1  
Mango pequeño, 1/2 taza  
Nectarina pequeña, 1  
Naranja (pequeña), 1  
Papaya cubos, 1 taza  
Durazno (mediano), 1  
Pera (grande), 1/2  
Piña, 3/4 taza  
Ciruelas (pequeñas), 2  
Ciruelas pasa, 2  
Frambuesas, 1 taza  
Fresas enteras, 1 1/4 tazas  
Mandarinas pequeñas 2  
Sandía en cubos, 1 taza  
Honey Dew 1 taza  
Jugos, 1/3 a 1/2 de taza  
Fruta seca, 2 cucharada  
Fruta de lata ligera, 1/2 taza

### Una porción

Leche de soya/Arroz ligero, 1 taza  
\*Yogur simple o ligero, 2/3 taza  
\*Cuajada ligera, 1 taza  
\*Leche baja/ libre grasa, 1 taza  
Leche con chocolate, 1/2 taza  
Helado de vainilla sin azúcar 1/2 taza

\*No natural/evítelo/limitelo

**1 carb. ración = 15 gramos**

Desayuno \_\_\_\_ opciones

Almuerzo \_\_\_\_ opciones

Bocadillos \_\_\_\_ opciones

Cena \_\_\_\_ opciones

Total: \_\_\_\_ choices

\* procesados//evítelo// limite el consumo

<b>VEGETALES</b> 	<b>PROTEINA</b> 	<b>GRASA</b> 
ALIMENTOS LIBRES	6-9 oz. por día	1-2 raciones por alimento
<b>1 taza ≈</b> 	<b>3 onza ≈</b> 	<b>1 cucharadita ≈</b> 
<b>En una porción:</b> 5g carbohidratos 2g o más de fibra 2g proteína 0g grasa	<b>En una porción de proteína animal:</b> 0g carbohidratos 0g o más de fibra 7g proteína 0-8+g grasa	<b>En una porción:</b> 0g carbohidratos 0g o más de fibra 0g proteína 5g grasa
<b>Estos alimentos no elevan el azúcar en la sangre</b>	<b>Estos alimentos no elevan el azúcar en la sangre</b>	<b>Estos alimentos no elevan el azúcar en la sangre, pero pueden afectar el peso y el colesterol.</b>
Escoja vegetales de todos colores.	Escoja proteínas basadas en plantas antes que en animales.	Escoja grasas de las plantas. Evite grasas animales.
<b>Una porción</b> <b>½ taza cocinada o 1 taza cruda</b>  Alcachofas Espárragos Maicitos pequeños Brotes de bambu Frijoles (verde, cera o italiano) Remolachas Brócoli Col de Bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Apio Pepinos Berenjena Verdes (Collard, col rizada, mostaza o nabo) Lechuga Setas Okra Cebollas Vaina de guisantes Pimientos, todas las variedades Rábanos Sauerkraut Espinacas Calabacita Tomates Nabos	<b>Una porción</b> <b>Basado en plantas:</b> *Frijoles (toda clase) ½ taza *Guizantes ½ taza *Garbanzos ½ taza Productos de soya (tofu) 1 onza.  <b>**Carne magra: 0-3 gramos de grasa</b> Pescado, fresco o congelado, simple: Bagre, Bacalao, Platija, Salmón, 1 onza.  <b>Aves sin piel:</b> Pollo, Pavo, Pato, 1 onza, lata de atún en agua, 1 onza.  <b>Carne mediana-grasa: 4-7 gr grasa</b> Huevo entero, 1 Pescado cualquier tipo frito, 1 onza. Cerdo, chuleta, carne asada, 1oz. Carne, Ternera, Molida, Rollo de carne, Costillas, 1 onza Queso, Feta, Mozzarella, Cuerda, Queso de untar, 1 onza.  <b>Carne alta en grasa: 8+ gr de grasa</b> Tocino, Pavo, 3 piezas Queso, regular, Americano, Bleu, Brie, Cheddar, Suizo, 1 onza. Hot dog, res, cerdo, pavo, pollo, o combinación, 1 onza Cerdo, molida, salchicha, 1 onza.  *1 Opcion carbohidrato **No basado en planta/Evitelo	<b>Una porción</b>  <b>Grasas Insaturadas:</b> Aceite (canola, almendras, cacahuete), 1 cucharadita. Aguacate, 2 cucharadas. Almendras, 6 Castañas de Cajú, 6 Cacahuates, 10 Mantequilla de Cacahuete o Almendras 2 cucharadas Aceitunas, verde, rellenas, 10 *Margarina, 1 cucharadita. *Margarina, baja grasa, 1 cucharada. *Mayonesa, 1 cucharadita. *Mayonesa, baja grasa, 1 cucharada. *Aderezo de ensalada, 1 cucharada. *Aderezo de ensalada, baja grasa, 2 cucharadas.  <b>Grasas Saturadas:</b> Aceites (coco, palma, palmito): 1 cuch. Leche de coco Ligera: 1/3 taza Regular: 1 ½ cucharada. *Tocino, 1 rebanada *Mantequilla Grasa reducida: 1 cucharada Palito: 1 cucharadita. *Crema Medio y medio: 2 Pesada: 1 cucharada Baja: 2 cucharadas Dorada: 1 cucharada