

# Lista de Alimentos para el Conteo de Carbohidratos

**Tenga en cuenta:** Las cantidades de carbohidratos listados a continuación son solo un promedio. Por favor confirme el contenido de carbohidratos con la etiqueta del alimento.



## Pan



|   |                         |           |
|---|-------------------------|-----------|
| Rosca de pan tipo Bagel                           | 1 (3.5")                | 56 gramos |
| Pan reducido en calorías                          | 1 rebanada              | 8 gramos  |
| <del>Pan blanco</del><br>Pan integral             | 1 rebanada              | 16 gramos |
| <del>Pan de maíz</del>                            | Cuadrillo de 2 pulgadas | 28 gramos |
| Panecillo tipo English Muffin                     | 1 entero                | 25 gramos |
| Pan (bollo) de perros calientes o de hamburguesas | 1 bollo                 | 22 gramos |
| Pan de pita, de 6.5 pulgadas de ancho             | Cada 1                  | 33 gramos |
| Pan de pasas sin glasear (unfrosted)              | 1 rebanada              | 15 gramos |
| Panecillo sencillo, roll (1 oz.)                  | 1 pequeño               | 13 gramos |
| Tortilla, de harina                               | 6 pulgadas              | 15 gramos |
| Tortilla, de maíz                                 | 4 pulgadas              | 11 gramos |
| waffle/panqueque (4 pulgadas)                     | Cada 1                  | 15 gramos |

## Cereales y Granos

|  |              |           |
|--|--------------|-----------|
| Cereales de salvado con pasas (Raisin Bran)  | 1 taza       | 46 gramos |
| Cereales (cocidos)                           | ½ taza       | 14 gramos |
| Cereales, azucarados, secos                  | 1 taza       | 31 gramos |
| Cereales, sin azúcar, secos                  | 1 taza       | 23 gramos |
| Harina de maíz, pan rallado, y harina (seca) | 3 cucharadas | 18 gramos |
| Cuscús y Quínoa                              | ½ taza       | 19 gramos |
| Granola, bajo en grasas                      | ½ taza       | 32 gramos |
| Sémola (grits)                               | ½ taza       | 16 gramos |
| Avena  | ½ taza       | 14 gramos |
| Avena, instantánea, de sabores               | 1 paquete    | 30 gramos |
| Pasta, cocida                                | 1 taza       | 43 gramos |
| Arroz, blanco o integral, cocido             | 1 taza       | 45 gramos |
| Cereal de trigo triturado (Shredded Wheat)   | ½ taza       | 20 gramos |

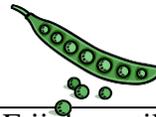


## Galletas Saladas y Refrigerios



|  |               |           |
|--|---------------|-----------|
| Galletas en forma de animales                                    | 8             | 12 gramos |
| Galletas saladas, redondas tipo mantequilla o cuadrillos Saltine | 6             | 12 gramos |
| Galletitas de peces  | ½ taza        | 19 gramos |
| Galletas graham, cuadro de 2 ½ pulgadas                          | 2 cada uno    | 10 gramos |
| Galletitas de ostras   | 24 galletitas | 17 gramos |
| Palomitas, de maíz reventado                                     | 3 tazas       | 15 gramos |
| Giros de Pretzel, mini   | 15 (¾ oz.)    | 15 gramos |
| Chips de papa (papas)  | 15 (1 oz.)    | 15 gramos |
| Galletas saladas tipo sandwich                                   | 4             | 16 gramos |
| Chips de tortilla (totopos)                                      | 10 (1 oz.)    | 16 gramos |
| Galletas de vainilla (vanilla wafers)                            | 5 Cada una    | 14 gramos |

## Frijoles, Guisantes, y Lentejas



|  |        |           |
|--|--------|-----------|
| Frijoles estilo baked beans, horneados, entomatados  | ½ taza | 29 gramos |
| Frijoles, guisantes, (chícharos), lentejas (cocidos) | ½ taza | 18 gramos |
| Habas (cocidas)                                      | ½ taza | 20 gramos |
| Frijoles refritos                                    | ½ taza | 18 gramos |
| Habas (cocidas)                                      | ½ taza | 20 gramos |



## Verduras que Contienen Almidón



|  |                 |           |
|--|-----------------|-----------|
| Maíz                                   | ½ taza          | 18 gramos |
| Maíz en la mazorca (elote), 6 pulgadas | 1 (3.8 g/oz.)   | 15 gramos |
| Verduras mixtas con maíz y chícharos   | 1 taza          | 20 gramos |
| Guisantes (chícharos), verdes          | ½ taza          | 11 gramos |
| Papa horneada o hervida                | 5 oz. (6 g/oz.) | 30 gramos |
| Papa, puré (molida) o dulce            | ½ taza          | 17 gramos |
| Calabaza, bellota/ butternut           | 1 taza          | 22 gramos |
| Batata, camote, natural                | 5 oz (4 g/oz.)  | 20 gramos |

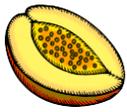
# La Leche



1 taza = 8 oz.



|   |        |           |
|---|--------|-----------|
| Leche con chocolate                     | 1 taza | 26 gramos |
| Leche Evaporada                         | ½ taza | 14 gramos |
| Leche – blanca, jocoque (buttermilk)    | 1 taza | 12 gramos |
| Leche de arroz                          | 1 taza | 15 gramos |
| Leche de Soja/almendra/coco sin sabores | 1 taza | 8 gramos  |
| Yogur, bajo en calorías                 | 6 oz.  | 15 gramos |
| Yogur, sin azúcar                       | 6 oz.  | 33 gramos |



## Fruta Fresca Por Porción

Una porción = 15 gramos carbohidratos

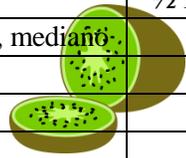
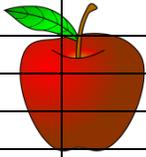


## Fruta Fresca Según el peso

Gramos de carbohidratos por cada onza de peso de la fruta con piel



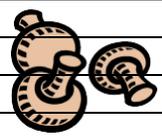
|  |                              |
|--|------------------------------|
| Manzana pequeña, sin pelar                 | 1                            |
| Chabacanos, albaricoques, (apricots)       | 4 enteros                    |
| Plátano (½ o 4 pulgadas)                   | 1                            |
| Moras                                      | 1 taza                       |
| Arándanos azules                           | ¾ taza                       |
| Melón (tipo cantalupo)                     | 1 taza de cubitos            |
| Cerezas dulces                             | 12                           |
| Toronja, grande                            | ½                            |
| Uvas, pequeñas                             | 17 (½ taza)                  |
| Melón, tipo honeydew                       | 1 rodaja o 1 taza de cubitos |
| Kiwi                                       | 1                            |
| Mango, pequeño                             | ½ fruta o ½ taza             |
| Nectarina, pequeña                         | 1                            |
| Naranja, pequeña                           | 1                            |
| Papaya                                     | ½ fruta o 1 taza cubitos     |
| Durazno (melocotón), mediano               | 1                            |
| Pera, grande                               | ½                            |
| Piña                                       | ¾ taza                       |
| Ciruelas, pequeñas                         | 2                            |
| Frambuesas                                 | 1 taza                       |
| Fresas                                     | 1 ¼ taza de fresas enteras   |
| Mandarinas (tipo Clementines/Halos/Cuties) | 2                            |
| Sandía                                     | 1 ¼ taza de cubitos          |



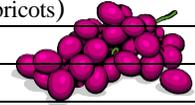
## Verduras Sin Almidón

½ taza verduras cocidas o 1 taza verduras crudas = 5 gramos de carbohidratos

|  |  |
|--|--|
| Alcachofa  | Verduras mixtas (sin maíz, chícharos, o pasta) |
| Espárragos   | Hongos, champiñones                            |
| Brotos de soja                                     | Quimbombó                                      |
| Betabel (remolacha)                                | Cebollas                                       |
| Brócoli  | Vainas de guisantes                            |
| Coles de Bruselas                                  | chiles   |
| Repollo  | Pepinos en escabeche (5 pepinillos)            |
| Zanahorias   | Rábanos  |
| Coliflor   | Ensaladas verdes                               |
| Apio   | Chucrut (Sauerkraut)                           |
| Pepino   | Espinacas                                      |
| Berenjena  | Tomate (enlatado, salsa, zumo)                 |
| Ejotes (judías verdes)                             | Nabos  |
| Hojas verdes (de berza, col rizado, mostaza, nabo) | Castañas de agua                               |
| Puerros (leeks)                                    | Calabacita verde/Calabaza amarilla             |



|  |     |
|--|-----|
| Manzana                                    | 3.8 |
| Chabacanos, albaricoques, (apricots)       | 2.7 |
| Plátanos                                   | 3.8 |
| Moras                                      | 3   |
| Arándanos azules                           | 3.8 |
| Cubitos de melón (sin cáscara)             | 2.7 |
| Cerezas dulces                             | 5   |
| Toronja, grande                            | 1.4 |
| Uvas, pequeñas                             | 5   |
| Tajadas de melón tipo honeydew             | 1.5 |
| Cubitos de melón honeydew (sin cáscara)    | 2.5 |
| Kiwi                                       | 4.3 |
| Mango, fruta entera                        | 2.7 |
| Cubitos de mango (sin cáscara)             | 5   |
| Nectarina, pequeña                         | 3   |
| Naranja, pequeña                           | 2.3 |
| Papaya fruta entera                        | 1.9 |
| Cubitos de papaya (sin cáscara)            | 3   |
| Durazno (melocotón)                        | 2.5 |
| Pera                                       | 3.8 |
| Piña                                       | 3.8 |
| Ciruelas, pequeñas                         | 3   |
| Frambuesas                                 | 2   |
| Fresas                                     | 2.1 |
| Mandarinas (tipo Clementines/Halos/Cuties) | 1.9 |
| Cubitos de sandía (sin cáscara)            | 2.2 |



### Ejemplo:

Una manzana pesa 5 oz.  $5 \times 3.8 = 19$  gramos de carbohidratos  
 Las fresas pesan 8 oz.  $8 \times 2.1 = 16.8$  gramos de carbohidratos  
 Las uvas pesan 2 oz.  $2 \times 5 = 10$  gramos carbohidratos

### Fruta Enlatada/Seca

#### Zumo (Jugo) de Fruta

½ taza de jugo = 4 oz.



|   |              |           |
|---|--------------|-----------|
| Jugo (de manzana, naranja, piña, toronja) | ½ taza       | 15 gramos |
| Puré de manzana, sin azúcar               | ½ taza       | 14 gramos |
| Fruta enlatada                            | ½ taza       | 17 gramos |
| Jugo, de arándano                         | ½ taza       | 18 gramos |
| Jugo, de uva                              | ½ taza       | 21 gramos |
| Jugo de reducidas calorías                | 1 taza       | 12 gramos |
| Mandarinas                                | ½ taza       | 12 gramos |
| Pasas                                     | 2 cucharadas | 15 gramos |



## Otros Carbohidratos



|  |                                 |           |
|--|---------------------------------|-----------|
| Pastel de ángel, Sin glaseado                                      | 1/12 del pastel de ángel (1 oz) | 16 gramos |
| Biscuit, bizcocho  | 2 ½ pulgadas                    | 18 gramos |
| Brownie, (pastelillo de chocolate y nueces), pequeña, sin glaseado | Cuadrado de 2 pulgadas          | 15 gramos |
| Burrito, de frijoles, 7"   | 1 burrito                       | 45 gramos |
| Burrito, de carne, 7"  | 1 burrito                       | 30 gramos |
| Pastel, con glaseado   | Cuadrado de 2 pulgadas          | 30 gramos |
| Pastel, sin glaseado   | Cuadrado de 2 pulgadas          | 15 gramos |
| Barrita de chocolate, tamaño snack                                 | 1 barrita (1 oz.)               | 15 gramos |
| Comida a la cacerola o plato caliente                              | 1 taza                          | 30 gramos |
| Barra de cereal  | 1 barra                         | 25 gramos |
| Trocitos (nuggets) de pollo  | 6                               | 15 gramos |
| Frijoles con chile con carne                                       | 1 taza                          | 30 gramos |
| Fideos Chow mein   | ½ taza                          | 15 gramos |
| Galleta dulce  | 3 pulgadas de ancho             | 19 gramos |
| Galleta dulce, rellena con crema                                   | 2 pequeñas                      | 14 gramos |
| Salsa de arándanos, tipo gelatina                                  | ¼ taza                          | 23 gramos |
| Croutons, picatostes   | 1 taza                          | 23 gramos |
| Cupcake, mantecado, glaseado                                       | 1 pequeño                       | 30 gramos |
| Dona, glaseada   | 3 ¾ pulgadas de ancho (2 oz.)   | 30 gramos |
| Dona, tipo pastel sencillo   | 1 mediana (1 ½ oz.)             | 23 gramos |
| Palitos de pescado empanizado                                      | 3                               | 17 gramos |
| Papas fritas, corte regular  | 10                              | 15 gramos |
| Tostada francesa de pan  | 1 rebanada                      | 16 gramos |
| Yogur congelado  | ½ taza (3 oz.)                  | 19 gramos |
| Barritas de zumo de frutas (100% jugo)                             | 1 (3 oz.)                       | 17 gramos |
| Rollitos de fruta  | 1 rollito                       | 12 gramos |
| Fruit snacks   | 1 package                       | 20 gramos |



## Continuación de Otros Carbohidratos



|  |                             |           |
|--|-----------------------------|-----------|
| Hummus   | ½ taza                      | 16 gramos |
| Helado   | ½ taza                      | 15 gramos |
| Mermelada o jalea, normal                                    | 1 cucharada                 | 13 gramos |
| cátsup   | ¼ taza (7 paquetes)         | 20 gramos |
| Lasaña, 3" x 4"  | 1 porción                   | 30 gramos |
| Macarrones con queso   | 1 taza                      | 45 gramos |
| Muffin, normal   | 1 pequeño (1 oz)            | 15 gramos |
| Ensalada de pasta  | 1 taza                      | 45 gramos |
| Tarta, fruta, 2 cortezas                                     | 1/6 de la tarta (pay)       | 45 gramos |
| Pastel de calabaza o natillas                                | 1/8 del pastel              | 30 gramos |
| Pizza, congelada, masa gruesa, mediana                       | 1 porción (1/8 de la pizza) | 30 gramos |
| Pizza, congelada, masa fina, mediana                         | 1 porción (1/8 de la pizza) | 15 gramos |
| Pudín  | ½ taza                      | 23 gramos |
| Pudín, sin azúcar  | ½ taza                      | 15 gramos |
| Postre, Rice Krispie treat                                   | Cuadrado de 2 pulgadas      | 15 gramos |
| Aderezo para ensalada, sin grasa                             | ¼ taza                      | 15 gramos |
| Sándwich, de carne o queso                                   | 1 sándwich                  | 28 gramos |
| Sándwich, de pollo empanizado                                | 1 sándwich                  | 45 gramos |
| Sándwich, de mantequilla de cacahuete (maní) y Jalea, normal | 1 sándwich                  | 42 gramos |
| Sherbet, Sorbete   | ½ taza                      | 25 gramos |
| Salsa para espaguetis o pasta                                | ½ taza                      | 15 gramos |
| Bebida deportiva   | 1 taza                      | 14 gramos |
| Relleno, pan (preparado)                                     | 1/3 taza                    | 15 gramos |
| Azúcar   | 1 cucharada                 | 12 gramos |
| Panecillo dulce o Danés                                      | 1 (2 ½ oz.)                 | 38 gramos |
| Jarabe, sirope ligero  | 2 cucharadas                | 15 gramos |
| Jarabe, sirope, normal                                       | 1 cucharada                 | 15 gramos |
| Jarabe, sirope, normal                                       | ¼ taza                      | 60 gramos |
| Tortillas crujientes para tacos, de 6 pulgadas               | Cada 1                      | 7 gramos  |
| pastry, fruit  | 1 pastry                    | 35 gramos |
| Yogurt, low-fat with   | 1 taza                      | 45 gramos |

|  |             |           |                                 |            |           |
|--|-------------|-----------|---------------------------------|------------|-----------|
| Gomitas de frutas                            | 1 paquete   | 20 gramos | Pastry, fruit                   | 1 pastry   | 35 gamos  |
| Paleta de chocolate                          | 1 palito    | 17 gramos | Hojaldre (pastry), de fruta     | 1 hojaldre | 35 gramos |
| Gelatina, regular                            | ½ taza      | 19        | Yogurt, low-fat with fruit      | 1 cup      | 45 grams  |
| Galletas de jengibre                         | 3           | 15 gramos | Yogur, bajo en grasas con fruta | 1 taza     | 45 gramos |
| Barra de granola                             | 1 barra     | 20 gramos |                                 |            |           |
| Miel   | 1 cucharada | 17 gramos |                                 |            |           |
| Chocolate caliente,<br>normal (con agua)     | 1 paquete   | 23 gramos |                                 |            |           |
| Chocolate caliente,<br>sin azúcar (con agua) | 1 paquete   | 7 gramos  |                                 |            |           |

## Alimentos Bajos en Carbohidratos

Los alimentos de bajos carbohidratos contienen **5 gramos o menos de carbohidratos**. UNA porción se puede consumir entre comidas con efecto mínimo en el azúcar de la sangre. Los alimentos de esta lista no tienen un efecto inmediato en el azúcar de la sangre como lo hacen los alimentos que contienen carbohidratos, pero aun así proporcionan calorías. Por esta razón, el tamaño de las porciones de estas comidas deben observarse cuidadosamente. Estos alimentos deben ser limitados al tamaño de las porciones de la lista siguiente si se consumen como un refrigerio sin el uso de insulina. Recuerde siempre contar todos los gramos de carbohidratos en las comidas/meriendas cuando se administre insulina.



### Uso sin límite

Bebidas con cero calorías (agua, sodas zero/de dieta, té sin azúcar)

Condimentos – Mostaza, salsa picante, salsa soja

Espicias, sazónadores, y hierbas

Mezclas para bebidas sin azúcar

Chicle sin azúcar

Gelatina sin azúcar

Siempre consulte la etiqueta del alimento para conocer el contenido real de carbohidratos

### Plan de Comidas

Dietista:

Teléfono:

Correo electrónico:

| Hora | Comida                        | Carbohidratos |
|------|-------------------------------|---------------|
|      | Desayuno                      |               |
|      | Refrigerio de AM              |               |
|      | Comida de mediodía            |               |
|      | Refrigerio de PM              |               |
|      | Cena                          |               |
|      | Refrigerio antes de acostarse |               |

### Carnes/Sustitutos de la Carne

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Carne de Res, Pollo, Pescado, Jamón, Cordero, Puerco, Marisco, Ternera | 1 oz.                         |
| Requesón   | 1/2 taza                      |
| Queso  | 1 oz.                         |
| Huevo (hervido-duro, revuelto, en omelet)                              | 1                             |
| Sustituto de huevo   | 1/2 taza                      |
| Claras de huevo  | 2                             |
| Perrito caliente, hotdog   | 1                             |
| Nueces   | 1 oz.                         |
| Mantequilla de maní (de cacahuete)                                     | 1 cucharada                   |
| Peperoni (salchicha)   | 7 rebanaditas                 |
| Salmón, enlatado con agua  | 1/4 taza                      |
| Palito de carne Slim Jim   | 1 original o 3 tamaño “snack” |
| Tofú (soja)  | 1/2 taza                      |
| Atún enlatado con agua   | 1/4 taza                      |

### Leer las Etiquetas de los Alimentos

El panel de información nutricional en la etiqueta del alimento es la mejor fuente de información precisa sobre los carbohidratos. Si un producto alimenticio tiene una etiqueta, por favor utilice la información de la etiqueta. La información de carbohidratos en la etiqueta de un alimento es para el tamaño de la porción indicada en la etiqueta que se encuentra justo debajo de DATOS

NUTRICIONALES. La siguiente información, a la derecha, enumera los gramos de carbohidratos que este alimento contiene en una porción (por ejemplo, 1 taza = 31gramos). Tenga en cuenta de que los gramos de azúcar, fibra dietética, otros carbohidratos, y los alcoholes de azúcar se incluyen en el Total de Carbohidratos.

| Nutrition Facts               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 cup (228g)     |                       |
| Servings Per Container 2      |                       |
| Amount Per Serving            |                       |
| <b>Calories</b> 250           | Calories from Fat 110 |
| % Daily Value*                |                       |
| <b>Total Fat</b> 12g          | <b>18%</b>            |
| Saturated Fat 3g              | <b>15%</b>            |
| Trans Fat 3g                  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 30mg       | <b>10%</b>            |
| <b>Sodium</b> 470mg           | <b>20%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 31g | <b>10%</b>            |
| Dietary Fiber 0g              | <b>0%</b>             |
| Sugars 5g                     |                       |
| <b>Protein</b> 5g             |                       |

**(This is NUTRITIONAL FACTS panel)**

**DATOS NUTRICIONALES**

Tamaño de Porción 1 Taza (228 gramos)

Porciones por envase 2

**Cantidad Por Porción**

Calorías 250 Calorías de Grasa 110

|                            |       | <b>%Valor Diario*</b> |
|----------------------------|-------|-----------------------|
| <b>Total Grasas</b>        | 12g   | 18%                   |
| Grasa Saturada             | 3g    | 15%                   |
| Grasa Trans                | 3g    |                       |
| <b>Colesterol</b>          | 30g   | 10%                   |
| <b>Sodio</b>               | 470mg | 20%                   |
| <b>Total Carbohidratos</b> | 31g   | 10%                   |
| Fibra Dietética            | 0g    | 0%                    |
| Azúcares                   | 5g    |                       |
| <b>Proteína</b>            | 5g    |                       |