

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
Pan blanco Pan integral	1 rebanada	16 gramos
Pan de maíz	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

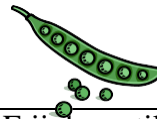


Galletas Saladas y Refrigerios



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

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



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

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, normal (con agua)	1 paquete	23 gramos			
Chocolate caliente, 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.



Carnes/Sustitutos de la Carne	
Carne de Res, Pollo, Pescado, Jamón, Cordero, Puerco, Marisco, Ternera	1 oz.
Requesón	½ taza
Queso	1 oz.
Huevo (hervido-duro, revuelto, en omelet)	1
Sustituto de huevo	½ 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	¼ taza
Palito de carne Slim Jim	1 original o 3 tamaño “snack”
Tofú (soja)	½ taza
Atún enlatado con agua	¼ taza

Uso sin límite
Bebidas con cero calorías (agua, sodas zero/de dieta, té sin azúcar)
Condimentos – Mostaza, salsa picante, salsa soja
Especias, 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	

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 = 31 gramos). 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	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 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

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