



Porciones de carbohidratos para la diabetes

Panes: 15 g de carbohidratos

Verificar información específica en las etiquetas

1 rebanada de pan, blanco o integral (1 oz)
1 bollo pequeño (1 oz)
¼ bagel
½ panecillo inglés (*English muffin*)
½ pan árabe o pita (de 6" de radio)
½ media noche (pan para *hot dog*) (1 oz)
1 waffle
1 tortilla de maíz (6")
½ tortilla de harina (12")
⅓ de taza de relleno

Granos: 15 g de carbohidratos

⅓ taza de arroz blanco o integral cocido
½ taza de pasta cocida
½ taza de bulgur cocido
⅓ taza de cuscús
⅓ taza de quínoa
½ taza de harina de maíz
½ taza de tallarines para chowmein
¼ taza de germen de trigo
3 cucharadas de harina

Cereales: 15 g de carbohidratos

Verificar información específica en las etiquetas

½ taza de cereal de salvado
½ taza de avena cocida
½ taza de crema de trigo cocida
½ taza de sémola cocida estilo *grits*
¾ taza de cereal seco sin endulzar
½ taza de cereal de trigo triturado sin endulzar
⅓ taza de cereal de salvado con pasas o similar
¼ taza de granola
⅓ taza de cereal *grapenuts*

Fruta: 15 g de carbohidratos

1 manzana pequeña (4 oz o 2" de radio)
½ taza de puré de manzana
4 orejones (rodajas de manzana deshidratada)
2 chabacanos (albaricoques) pequeños o 1 grande
6 a 8 mitades de chabacano (albaricoque)
deshidratado
½ taza de chabacanos (albaricoques)
en su propio jugo
½ plátano (4 oz o 4")
¼ taza de frituras de plátano
¾ taza de zarzamoras
¾ taza de moras
1 taza de melón cortado
12 cerezas
2 cucharadas de arándanos rojos secos, endulzados
¼ taza de arándanos rojos secos, sin endulzar
1 o 2 dátiles
1 higo grande o 2 medianos
½ taza de coctel de fruta en su jugo
½ taza de toronja mediana
15 a 17 uvas
1 rebanada de melón verde
1 kiwi
½ taza de mango
1 nectarina pequeña
1 naranja pequeña
1 taza de papaya en cubos
1 durazno pequeño
½ taza de duraznos enlatados en su propio jugo
½ pera grande
½ pera enlatada en jugo natural
¾ taza de piña en trozos
½ taza de piña enlatada en su propio jugo
1 ciruela pequeña
3 ciruelas pasas
2 cucharadas de pasas
1 taza de frambuesas
1 taza de fresas
1 mandarina
1 taza de sandía en cubos



Porciones de carbohidratos para la diabetes

Verduras ricas en almidón: 15 g de carbohidratos

½ taza de frijoles rojos, pintos, etc. cocidos
½ taza de lentejas
¼ taza de frijoles al horno enlatados
⅔ de taza de habas verdes
½ taza de elote
½ mazorca de elote
½ taza de maíz pozolero (*hominy*)
½ taza de chícharos
½ taza de pasta
1 taza de verduras mixtas con elote y chícharos
½ taza de papas al horno o en puré
1 papa al horno chica (3 oz)
½ taza de camote o batata (ñame)
10 papas a la francesa
1 taza de calabazas de invierno, verdes
o de cuello largo
½ taza de salsa de jitomate (verificar la etiqueta)

Leche y yogur: 15 g de carbohidratos

1 taza de leche totalmente descremada,
al 1%, al 2% o entera
½ taza de leche evaporada
⅔ taza de leche descremada en polvo
1 taza de yogur sin sabor (verificar la etiqueta)
6 oz de yogur *lite* (verificar la etiqueta)
Leche de soya (verificar la etiqueta)
Leche de arroz (verificar la etiqueta)
Leche de almendra (verificar la etiqueta)

Galletas/alimentos para refrigerios (15 g de carbohidratos):

8 galletas de animalitos
3 galletas Graham (2½ de las cuadradas)
4 a 6 galletas redondas
6 galletas saladas
24 galletas para sopa
12 galletas estilo wheat thins
2 tortitas de arroz
4 rebanadas de galletas tostadas melba
3 tazas de palomitas
¾ oz de pretzels
1 oz de papitas fritas (como 15)

Referencias:

www.calorieking.com *Doctor's Pocket Calorie, Fat and Carbohydrate Counter*
www.nutritiondata.com
www.myfitnesspal.com
www.livestrong.com
www.choosemyplate.gov