

Estos alimentos AUMENTAN la azúcar en su sangre				Estos alimentos NO AUMENTAN la azúcar en su sangre		
Pan, granos, y verduras almidonadas	Frutas	Yogur y leche	Dulce - EVITA	Verduras no almidonadas	Carnes y proteínas	Grasas
1 porción = 15 gramos	1 porción = 15 gramos	1 porción = 15 gramos	1 porción = 15 gramos	1 porción = 1 taza cruda o ½ taza cocida 5+ porciones/día	4 a 6 onzas por día	Use en moderación
½ taza de lentejas o frijoles secos (cocidos) ½ taza chícharos ½ taza de sémola de maíz o avena (cocida) ½ taza pasta (cocida) ½ taza de arroz integral o quinoa (cocida) 1 rebanada de pan de trigo ¾ taza de cereal seco sin azúcar 1 tortilla de maíz ½ tortilla de harina ½ pan de hamburguesa ¼ <i>bagel</i> grande 10 cm de panqueques o <i>waffles</i> ½ taza de maíz 3 tazas de palomitas de maíz 5 a 6 galletas saladas 12 a 15 <i>chips</i> 10 papas fritas	1 fruta pequeña: <ul style="list-style-type: none"> ○ Manzana ○ Pera ○ Durazno ○ Naranja ½ banana mediana 1 taza de: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fresas ○ Moras ○ Frambuesas 1 taza de melón: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Cantaloupe</i> ○ <i>Honeydew</i> ○ Sandía 15 uvas o cerezas ½ taza de fruta enlatada en jarabe ligero o jugo ½ taza de fruta congelada 2 cucharadas de pasas 3 ciruelas pasa	8 onzas de leche 8 onzas de yogur natural 8 onzas de yogur con endulzante artificial <i>Lea la etiqueta de información nutricional de leches de almendras, soja y arroz y yogures</i>	-----EVITA----- ½ taza de helado ¼ taza de sorbete ½ donut glaseada 6 <i>vanilla wafers</i> (galletitas de vainilla <i>Nabisco</i>) 2 galletas <i>Oreo</i> ½ taza de budín sin azúcar 5 cm de <i>brownie</i> sin betún 3 cuadraditos de galletas <i>graham</i> 3 pastillas de menta 5 <i>kisses</i> de chocolate 1 chupaletas <i>Tootsie</i> roll 4 onzas de jugo de fruta	Espárragos Ejotes Betabel Brócoli Coles de Bruselas Col Zanahoria Coliflor Apio Pepinos Lechugas Champiñones Cebolla Pimientos Rábanos Calabacita Espinaca Tomates Nabos	Pescado Mariscos Pollo Pavo Carne de res Cerdo Cordero Tempeh Tofu Yogur griego simple Queso <i>Cottage</i> Huevos Mantequilla de nueces (sin azúcares) Nueces Semillas Queso	NO SATURADAS, MÁS SALUDABLE <ul style="list-style-type: none"> - Aguacate - Mantequilla de nueces (sin azúcares) - Nueces - Semillas - Aceite de oliva - Aceite de Canola - Mayonesa - Aceite vegetal SATURADAS, MENOS SALUDABLE <ul style="list-style-type: none"> - Tocino - Mantequilla - Margarina - Crema - Salsa <i>Gravy</i> - Salchichas - Grasa vegetal - Crema agria