

Muestra de plan de comidas de 1200 calorías para 1 día usando las Listas de intercambio de carbohidratos

Objetivos de carbohidratos: 45 gramos de carbohidratos por comida, 0-15 gramos de carbohidratos por aperitivo

	Almidones	Frutas	Leche	Vegetales no almidonados	Carbohidratos totales
Desayuno 1 banana pequeña ¾ taza de copos de maíz 1 taza de leche descremada	1	1	1		45 gramos
Almuerzo Para sándwich: 2 rebanadas de pan de trigo integral 2 onzas de pechuga de pollo 2 cucharadas de palta 1 taza de palitos de zanahoria cruda y apio 1 manzana pequeña	2	1		1	50 gramos
Aperitivo 6 onzas de yogur frutado descremado con edulcorante sin azúcar			1		15 gramos
Cena 2 onzas de costilla de primera (prime rib) ½ papa grande horneada 1½ cucharadas de crema ácida reducida en grasas ½ taza de chauchas / habichuelas verdes cocidas 1 cucharadita de aceite de oliva 3 almendras, rebanadas 1 taza de bolitas de melón	2	1		1	50 gramos

Para la fruta, leche y almidón: 1 intercambio de carbohidratos =15 gramos de carbohidratos

Para los vegetales no almidonados: 1 ración de carbohidratos =5 gramos de carbohidratos

Centro Médico de la UCSF. Adaptado de El conteo de carbohidratos y la diabetes (Carbohydrate Counting and Diabetes):
Asociación Estadounidense de Dietética (ADA)

DTC - UCSF