

# Muestra de plan de comidas de 1600 calorías para 1 día usando las Listas de intercambio de carbohidratos

Objetivos de carbohidratos: 60 gramos de carbohidratos por comida, 0-15 gramos de carbohidratos por aperitivo

	Almidones	Frutas	Leche	Vegetales no almidonados	Carbohidratos totales
<b>Desayuno</b> 1 banana pequeña ¾ taza de copos de maíz 1 taza de leche descremada 1 rebanada de pan de trigo integral 1 cucharadita de margarina blanda	2	1	1		60 gramos
<b>Almuerzo</b> 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 1 taza de leche descremada	2	1	1	1	65 gramos
<b>Aperitivo</b> 6 onzas de yogur frutado descremado con edulcorante sin azúcar			1		15 gramos
<b>Cena</b> 3 onzas de costilla de primera (prime rib) ½ papa grande horneada 1½ cucharadas de crema ácida reducida en grasas Ensalada de lechuga con 1 taza de vegetales no almidonados picados  1 cucharada de aderezo para ensalada reducido en grasas 1 panecillo de trigo (pequeño) 1 taza de bolitas de melón	3	1		1	65 gramos
<b>Aperitivo</b> 1 taza de arvejas / chícharos dulces				1	5 gramos

2 cucharadas de aderezo para ensalada reducido en grasas					
---	--	--	--	--	--

**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