

CONTEO SENCILLO DE CARBOHIDRATOS

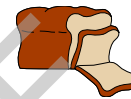
Cada elemento enumerado en la parte delantera de este folleto contiene aproximadamente **15 gramos de carbohidratos** en el tamaño de porción listado.



Grupo lácteo

- 1 taza de leche (descremada - 1% - 2% - entera)
- 1 taza de leche de soja
- 1 taza de suero de leche
- 2/3 taza de yogur natural
- 2/3 taza de yogur endulzado con edulcorantes artificiales

1 taza = 8 onzas fluidas



Grupo almidones (medidos después de cocinarlos)

- 1 rebanada de pan (que pese 1 onza)
- 1/4 de bagel grande
- 1/2 pan de hamburguesa, pan de pancho / perro caliente, pan pita, panecillo / muffin inglés
- 1/3 taza de arroz, fideos, mijo, cuscús, quinoa, polenta, relleno
- 1/2 taza de porotos / frijoles (pintos, rojos, garbanzos), lentejas o porotos / frijoles partidos
- 1/2 taza de vegetales almidonados (papa, maíz, arvejas / guisantes, batata, ñame)
- 1/2 taza de avena, kasha (trigo sarraceno), sémola, bulgur
- 1 tortilla pequeña (harina o maíz, de 6 pulgadas)
- 1/3 tortilla de harina grande (de 10 pulgadas)
- 6 galletas de agua
- 3 cuadrados de galleta de graham
- 3 tazas de pochoclo / palomitas de maíz

Grupo de las frutas

- 1 manzana, naranja, durazno / melocotón, pera o pelón pequeños (1 fruta es grande)
- 1 banana / plátano pequeño (1/2 de banana promedio)
- 1/2 pomelo / toronja
- 1/2 taza de salsa de manzana o mango sin endulzar
- 3/4 de taza de trozos de ananá, moras o arándanos frescos
- 17 uvas pequeñas
- 3 ciruelas pasas o dátiles
- 1 1/4 tazas de frutillas / fresas, o sandía
- 1 taza de melón cantaloupe, rocío de miel, frambuesas o papaya
- 1 kiwi grande



2 mandarinas o ciruelas pequeñas

2 cucharadas de pasas de uva

1/2 taza de jugo de naranja, jugo de manzana o jugo de pomelo / toronja



Vegetales no almidonados



5 gramos de carbohidratos en 1/2 taza cocidos, o 1 taza crudos.



Alcachofas / alcauciles, espárragos, brotes de bambú, porotos / frijoles (verdes, mantecosos, italianos), brotes de soja / soya, remolacha, melón amargo, col china, brócoli, repollos de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflores, apio, chayote, pepino, berenjena, coles (col / repollo cresco, mostaza, nabo), corazones de palma, jicama, kohlrabi, puerro, quimbombó, cebollas, hongos, chauchas, pimientos / morrones, rábanos, rutabaga, arvejas / chícharos dulces, espinaca, calabaza de verano, acelga, tomates, salsa de tomate, nabo, jugo vegetal, castaña de agua y zucchini.



Carnes, proteínas y grasas



Sin carbohidratos, o demasiado bajos para contarlos.



carne: (<i>vacuna, cerdo, cordero</i>)	aceites vegetales (<i>todos los tipos</i>)
aves de corral: (<i>pollo, pavo</i>)	aerosoles para cocinar
frutos de mar: (<i>pescado, mariscos</i>)	manteca
semillas: (<i>girasol, calabaza</i>)	margarina
mantequilla de maní (<i>sin endulzar</i>)	mayonesa
nueces	queso crema
huevos	crema ácida
queso	crema, mezcla de crema y leche (half and half)
queso cottage	palta, guacamole
tofu	aceitunas



Alimentos libres



Sin carbohidratos...y bajos en calorías

bebidas gaseosas dietéticas
 lechuga
 limones / limas
 edulcorantes artificiales
 agua mineral
 caldo
 especias
 Crystal Light (polvo soluble sin azúcar)
 Café
 salsa picante
 jengibre
 gelatina sin azúcar
 té
 ajo

Snapple dietética
chicle / goma de mascar sin azúcar

DTC - UCSF