

# 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