

CONTANDO CARBOHIDRATOS



Las siguientes porciones tienen **15 gramos de carbohidratos** cada una.
Cada ración equivale a **UNA PORCIÓN DE CARBOHIDRATO**.

Productos Lácteos

- 1 taza de leche
- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de buttermilk
- 2/3 taza de yogur sin sabor
- 2/3 taza de yogur endulzado con aspartame

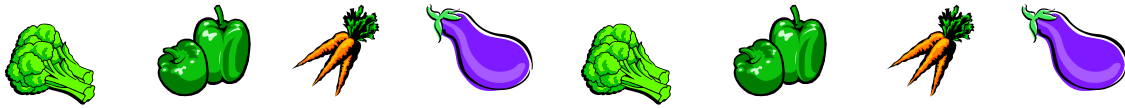
1 taza = 8 onzas líquidas

Almidón o Harinas (medir después de ser cocidas)

- 1 tajada de pan (pesa 1 onza)
- 1/4 bagel grande
- 1/2 pan de hamburguesa, perro caliente, o pita
- 1/3 taza de arroz, pasta, mijo, o couscous
- 1/2 taza de frijoles o habas (pinto, rojos, garbanzo, lentejas)
- 1/2 taza de verduras con almidón (papas, maíz, boniato, yucca, arvejas)
- 1/2 taza de avena
- 1 tortilla pequeña (harina o maíz, 6 pulgadas)
- 6 galletas saltinas
- 3 galletas Graham (3 cuadrados)
- 3 tazas de palomitas de maíz

Frutas

- 1 manzana, naranja, durazno, pera, or mandarina pequeña
(1/2 por frutas grandes)
- 1 banano o plátano pequeño (mitad si es de tamaño normal)
- 1/2 pomelo
- 1/2 taza de compota de manzana sin azúcar
- 3/4 taza de pedazos de piña o moras
- 17 uvas
- 3 ciruelas
- 1 1/4 taza de fresas o sandía
- 1 taza de papaya o melón
- 1 kiwi grande
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 1/2 taza de jugo de naranja, manzana, o pomelo



Vegetales sin Almidón

Vegetales sin almidón contienen **5 gramos** de carbohidratos por **1/2 taza de vegetales cocidos o 1 taza de vegetales crudos**.

Alcachofa, espárragos, habichuelas, remolacha, brocoli, brusselas, col, zanahorias, coliflor, berenjena, lechuga, espinaca, puerro, cebolla, pimientos (verdes, rojos, amarillos), calabaza, tomates, nopal, salsa de tomate, nabo, y zucchini.



Carnes, Proteínas, y Grasas

Carnes, proteínas, y grasas contienen muy poco o nada de carbohidrato

carne
pollo
pescado
atún
queso
queso cottage
tofu
huevos
nueces

margarina
mantequilla
aceite
mayonesa
aguacate
queso crema
semillas
aceitunas
crema agria



Comidas Gratis

Las siguientes comidas tienen un contenido de calorías y carbohidrato mínimo.

soda de dieta
agua mineral
café
té

lechuga
caldo
salsa
Diet Snapple

limones
especies
jengibre
ajo

endulzadores artificial
Crystal Light
gelatina sin azúcar
aerosoles para cocinar