

# ALIMENTOS QUE TIENEN CARBOHIDRATOS

Leche y yogurt



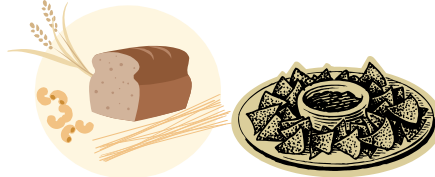
Fruta



Arroz, granos, cereales y pasta



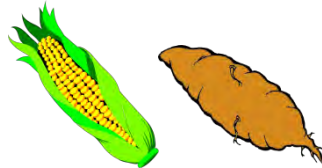
Panes, tortillas, galletas, bagels y rollos/bolillos



Frijoles, arvejas, lentejas, garbanzos



Papas, maiz, name, yuca, ahuyama, papa dulce o camote

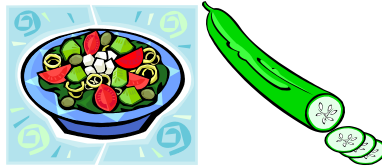


Azucar, miel de abejas (o para pancakes), agave, galletas, sodas, dulces, pasteles, pan dulce

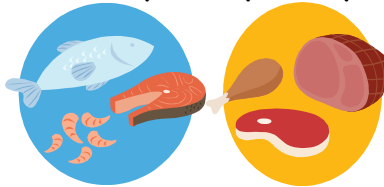


## ALIMENTOS QUE NO SUBEN EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Alcachofas, espárragos, ejotes, remolacha, brocoli, repollitas de bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, pepino, berenjena, cebolla, lechuga, tomate, pimientos, espinaca, calabacitas, nopales, jicama, hongos



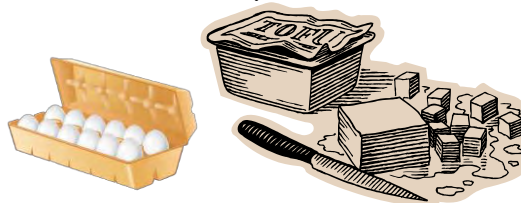
Carne, cerdo, cordero, pollo, pavo, pescado, mariscos



Semillas girasol/linaza, nueces, mantequilla de cacahuate



Huevos, queso, tofu



Aceites vegetales, mayonesa light, crema sin grasa, queso-crema sin grasa, half and half, aguacate, guacamole, aceitunas



- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos, 5 veces por semana
- Evite las bebidas que contienen azucar (jugos, soda, Gatorade, Kool Aid, bebidas energizantes o energy drinks, Nestea, Snapple)
- Evite los dulces, postres, tortas, pan dulce, galletas
- Haga 3 comidas principales y si necesita 1-2 snacks pequenos/dia.
- Trate de comer la misma cantidad de carbohidrato en cada comida
- Coma 3 lacteos al dia. Cada porcion equivale a:

- 1 taza leche (sin grasa or 1%) ◦
- 1 taza leche de soya baja en grasa/sin grasa  
(Lea la etiqueta → Fortificada con Calcio y Vitamina D) ◦
- 6 oz (2/3 taza) yogurt bajo en grasa, sin azucar/light o plain  
(Lea la etiqueta → No mas de 15 gms carbohidratos) ◦
- Queso bajo en grasa/sin grasa (Cottage cheese, Mozzarella)

- Trate de comer todos los dias 2-3 frutas /3 tazas, pero una a la vez y preferiblemente de snack o en medio de las comidas principales
- Coma 2 veces al dia vegetales sin almidon. Puede agregarles limon, vinagre, aceite, aguacate o nueces (pequenas porciones)
- Coma una proteina baja en grasa en cada comida: huevos, pechuga de pavo o de pollo, cortes de carne de res o de cerdo bajos en grasa (lomo o loin/sirloin), pescado, atun, mariscos, tofu, etc
- Trate de limitar su consumo de almidones a:

- 2 tajadas de pan ◦ 1 bolillo pequeno ◦ 2 hotcakes pequenos ◦
- 1 English muffin ◦  $\frac{1}{2}$  bagel ◦
- 1 taza avena (oatmeal)/cereal para el desayuno ◦
- 1 taza arroz/pasta/platano ◦ 1 papa mediana ◦
- 1 taza frijoles/lentejas/garbanzo/arvejas/
- 1 taza maiz/name/yuca/calabaza/papa dulce o camote