Alimentos con Carbohidratos

Todos estos alimentos contienen carbohidratos. Cada cantidad que aparece es igual a más o menos 15 gramos de carbohidrato.

Almidones

- ¼ *bagel* grande
- 1 bollo/pan (de 2 pulgadas y media)*
- 1 rebanada de pan
- ½ bollo/pan para hamburguesa/perro caliente
- 1 tortilla de maíz
- ½ tortilla de harina
- 1 cubo (de 2 pulgadas) pan de de maíz*
- ¼ tortita/panecillo grande o 1 pequeña*
- 1 panqueque (de 4 pulgadas)*
- 1 wafle (de 4 pulgadas)*
- ½ sopaipilla*
- ½ pan pita (de 6 pulgadas)
- ½ taza cereal frío
- ½ taza avena
- ½ taza sémola
- ¼ taza granola*
- 1/3 taza cuz cuz
- 1/3 taza pasta
- 1/3 taza arroz
- ¾ taza pozole
- 1/3 taza relleno de pan*
- 6 galletas saladas
- 9 a 13 papitas (3/4 onza)*
- 1/3 taza frijoles cocidos al horno
- ½ taza frijoles (pinto, blancos, etc.)
- 1/3 taza humus (puré de garbanzos)
- ½ taza lentejas o guisantes
- ½ taza chícharos
- ½ taza maíz
- ½ elote
- 3 tazas palomitas de maíz
- ½ taza papa o ¼ de papa grande
- 1/3 taza papitas fritas Francesas
- ½ taza camote
- 1 taza calabaza invernal
- ½ tamal*

Frutas

- 1 manzana pequeña
- ½ taza de puré de manzana no dulcificado
- 4 chabacanos pequeños
- 8 mitades pequeñas de chabacano seco
- ½ plátano mediano
- ¾ taza arándano azul
- ½ taza fruta (“ligera”) enlatada
- 1/6 de un melón mediano
- 12 cerezas
- 3 dátiles
- ½ toronja
- 17 uvas pequeñas
- 1 kiwi
- ¼ de un mango grande
- 1 taza de melón cortado en cubos
- 1 nectarina
- 1 naranja pequeña
- ½ papaya pequeña
- 1 pera pequeña
- 1 durazno mediano
- ¾ taza piña fresca
- 2 ciruelas pequeñas
- 3 ciruelas pasas
- 2 cucharadas fruta seca (pasas, arándanos, cerezas)
- 1 ¼ taza fresas
- 2 mandarinas pequeñas

Leches lácteas y no lácteas

- 1 taza leche (desnatada, 1%, 2% o entera)
- 1 taza leche de arroz (sin sabor y sin endulzar)
- 2 tazas leche de soya (sin sabor y sin endulzar)
- 2 tazas leche de almendra (sin sabor y sin endulzar)
- ½ taza leche evaporada
- 1/3 taza yogur con fruta
- 1 taza yogur natural
- 1 taza yogur sin azúcar añadido

*Estos alimentos contienen grasa adicional. Use las etiquetas de datos de nutrición en los alimentos y/o un libro de recuento de carbohidratos para determinar la cantidad de carbohidratos en los alimentos no mencionados aquí.

Otros Alimentos

Estos alimentos no contienen carbohidratos.

♥ Verduras

- Alcachofa
- Espárragos
- Germen de soya
- Remolachas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo (Col)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Chile
- Pepino
- Berenjena
- Hojas de verduras
- Ejotes
- Jícama
- Lechuga
- Champiñones
- Okra
- Cebolla
- Chile campana
- Rábanos
- Chícharos chinos
- Espinacas
- Calabazas (calabacitas, de cuello largo y retorcido)
- Tomates
- Nabos

♦ Alimentos con Proteína

Elecciones bajas en grasa:

- Carne de res: bistec, lomo o solomillo (grasa recortada)
- Pollo, sin piel
- Queso cotage
- Clara o sustituto de huevo
- Pescado
- Jamón magro (sin mucha grasa)
- Mariscos
- Tofu
- Pavo

Elecciones de cantidad mediana de grasa:

- Carne molida
- Queso mozzarella
- Huevos
- Pescado frito
- Pollo frito

Elecciones altas en grasa:

- Queso
- Perros calientes
- Salchicha
- Salchicha tipo Bolonia
- Salami

* Grasas

Grasas insaturadas:

- Aguacate
- Aceitunas
- Nueces
- Mantequillas de nueces
- Semillas de piñón, de girasol o de sésamo (ajonjolí)
- Aceites de canola, de oliva, de cacahuate o de maíz
- Mayonesa
- Margarina

Grasas saturadas:

- Tocino
- Mantequilla
- Chicharrones
- Coco
- Crema: mitad leche, mitad crema
- Queso crema
- Manteca
- Grasa vegetal
- Crema agria

♥ Coma todo lo que quiera de estos alimentos, a menos que sea empanizado.
♦ Elija proteína baja en grasa la mayoría del tiempo.
* Elija más grasas insaturadas y menos grasas saturadas.