

# 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

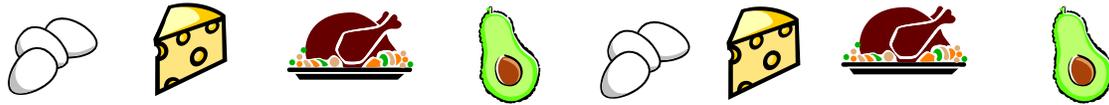
- 1 manzana, naranja, durazno, pera, or mandarina pequeña  
(1/2 por frutas grandes)
- 1 banano o plátano pequeño (mitad si es de tamaño normal)
- 1/2 pomelo
- 1/2 taza de compota de manzana sin azúcar
- 3/4 taza de pedazos de piña o moras
- 17 uvas
- 3 ciruelas
- 1 1/4 taza de fresas o sandía
- 1 taza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