MÉTODO BÁSICO PARA CONTAR CARBOHIDRATOS

Porciones de alimentos con carbohidratos
1 porción de carbohidratos = 15 g de carbohidratos totales

ALMIDONES: 1 porción de carbohidratos = 15 g de carbohidratos

- 1 rebanada de pan (blanco, de trigo integral, de centeno (oscuro o normal) (1 oz)
- 1 tortilla de 6 pulgadas, 1/3 de tortilla de 9 pulgadas
- 1/2 *English muffin*, pan de perrito caliente o de hamburguesa, 1 pan de pita pequeño (1 oz)
- 1/4 *bagel* (1 oz)
- 3/4 taza de cereales listos para consumir y sin endulzar
- 1/2 taza de cereales cocinados
- 1/3 taza de pasta cocinada, blanca o integral
- 1/3 taza de arroz cocinado, blanco o integral
- Verduras con almidón:
- 1/2 taza de frijoles cocinados (ej.: frijoles de lima/habas, negros y pintos)
- 1/2 taza de papa, batata, boniato, calabaza, maíz o guisantes/arvejas cocinados
- 1/4 de papa grande o batata asadas

FRUTAS: 1 porción de carbohidratos = 15 g de carbohidratos

- 1 fruta fresca pequeña (ej.: manzana o 1/2 banana)
- 1/2 taza de fruta fresca o en lata sin endulzar
- 1 taza de bayas o melón
- 1/2 taza de jugo de fruta
- 1/4 taza de la mayoría de frutas deshidratadas
- 2 cucharadas de uvas pasas o arándanos rojos deshidratados

LECHE: 1 porción de carbohidratos = 12 a 15 g de carbohidratos

- 1 taza de leche descremada o baja en grasas
- 1 taza de leche de soya descremada o baja en grasas sin sabores
- De 3 a 6 oz de yogur (comprobar la etiqueta)

DULCES Y POSTRES: 1 porción de carbohidratos = 15 g de carbohidratos

- Un pedazo cuadrado de 2 pulgadas de pastel o *brownie*, sin glaseado (1 oz)
- 2 galletas pequeñas regulares o sin azúcar (aproximadamente 2/3 oz)
- 1/2 taza de helado o yogur helado
- 1/4 taza de sorbete
- 1 cda. de sirope, confitura, mermelada, azúcar de mesa, miel
- 1/2 taza de soda, limonada o Kool Aid regulares

ALIMENTOS COMBINADOS: asegúrese de **leer las etiquetas de los alimentos** para obtener el recuento exacto de carbohidratos.

- 1 taza de guiso (8 oz): 30 g de carbohidratos totales
- 1 burrito con carne de vaca (5-7 oz): 45 g de carbohidratos totales
- 6 trocitos de pollo rebozado: 15 g de carbohidratos totales
- 1 taza (8 oz) de sopa en crema - 15 g de carbohidratos totales
- 1/4 de pizza (de 12 pulgadas) de queso, base fina: 30 g de carbohidratos totales
- 1 porción mediana (5 oz) de papas fritas de un restaurante de comida rápida: 60 g de carbohidratos totales

Texas Children's Hospital®

Porciones de alimentos sin carbohidratos/bajos en carbohidratos
Las porciones de estos alimentos apenas tienen o no tienen carbohidratos.

PROTEÍNAS (CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE): 1 oz = los siguientes productos

Procure consumir entre 4 y 8 oz diarias. Elija los cortes de carne más magros en la medida de lo posible.

- 1 oz de pollo, pavo, pescado, vaca, cerdo, cordero o caza cocinados
- 1 loncha de queso más bajo en grasa*
- 1/4 taza de requesón sin grasa o bajo en grasa*
- 1/4 taza de atún en lata en agua*
- 1/2 taza de tofu*
- 1 cda. de mantequilla de maní NATURAL*
- 1 huevo*

*Equivalentes proteicos equivalentes a 1 oz de carne

GRASAS: 1 porción = 5 g de grasa

Limite el consumo a 3 a 5 porciones diarias.

Grasas saludables (elíjalas con mayor frecuencia):

- 1 cda. de semillas de sésamo, calabaza o girasol
- 1/4 taza de frutos secos
- 1 cdta. de margarina o aceite de canola, oliva o maní
- 1 cda. de aderezo para ensaladas a base de aceite
- 1/8 de un aguacate
- 10 aceitunas

Grasas no saludables (limite su consumo):

- 1 cdta. de mantequilla, mayonesa
- 1 cda. de crema de queso, aderezo cremoso para ensaladas, mayonesa baja en grasa o leche de coco
- 2 cdas. de crema agria, crema de leche o crema
- 1.5 cdas. de queso crema bajo en grasa

VERDURAS SIN ALMIDÓN: 1 porción = 5 g de carbohidratos

1 porción de verduras sin almidón equivale a 1 taza cruda o 1/2 taza cocinada de:

- alcachofas, espárragos, ejotes/judías verdes, brotes de soya, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pepino, berenjena, hongos, *okra*, cebolla, pimientos morrones, rábanos, verduras de hoja verde, espinacas, calabaza de verano/amarilla, tomates, grelos/hojas de nabo, castañas de agua y calabacines
- 1/2 taza de jugo de verduras bajo en sodio
- 1/2 taza de salsa de tomate

ALIMENTOS LIBRES

Estos alimentos contienen entre 0 y 5 gramos de carbohidratos y menos de 20 calorías por porción. Si se incluye el tamaño de una porción, limite el consumo de dicho alimento a 3 porciones diarias.

- 1 cda. de kétchup
- 1 cda. de crema de queso, mayonesa o aderezo para ensaladas sin grasa
- 1/4 taza de salsa
- Gelatina o chicle sin azúcar
- Sustitutos del azúcar
- Especias/hierbas, tales como el ajo, la canela, la albahaca...
- Sodas de dieta
- Salsa de mostaza
- Agua