

LISTAS DE ALIMENTOS PARA CONTAR LOS CARBOHIDRATOS

¿CÓMO PUEDO CONTAR LOS CARBOHIDRATOS?

Para poder contar los carbohidratos tendrá que aprender a leer las etiquetas nutricionales de los alimentos. También debe aprender a calcular la cantidad de carbohidratos en las comidas que usted come. En inglés un carbohidrato se llama carb para abreviar.

Los carbohidratos se cuentan en gramos. Estas listas le ayudarán a calcular una porción de carbohidratos cuando no tiene una etiqueta nutricional u otro método para averiguar los gramos de los carbohidratos.

Una porción de carbohidratos = 15 gramos

Para aprender a contar los carbohidratos es mejor que trabaje con un nutricionista. Él o ella le podrá ayudar a aprender cómo contar los carbohidratos de los alimentos que usted consume. También podrá usar un libro como guía o una aplicación para móviles para averiguar cuántos carbohidratos hay en los alimentos. En los restaurantes, es posible que pueda obtener información sobre el contenido de carbohidratos en los alimentos.

Suele ser útil el medir y pesar las comidas. Esto funciona bien si usted se encuentra en su hogar. Con el tiempo, usted aprenderá a calcular cuántos gramos de carbohidratos hay en los alimentos que consume. Después de un tiempo, no siempre tendrá que medir o pesar los alimentos.



CONSEJOS ÚTILES PARA EL CONTEO DE LOS CARBOHIDRATOS

Su mano también le puede ayudar para estimar los tamaños de las porciones. Le puede ser muy útil cuando usted coma fuera de su hogar. Tenga en cuenta que esto es una estimación y depende del tamaño de su mano. Por ejemplo, si su mano es grande, su puño puede ser más grande que una taza de medir.

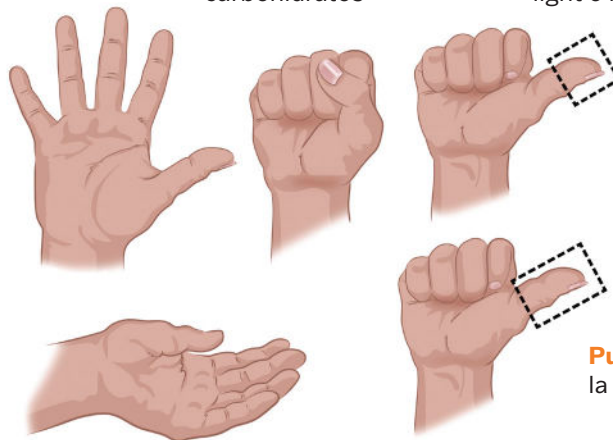
Palma = 3 oz. (85 g)
Una porción de carne cocida

Puño = 1 taza
3 porciones de pasta cocida o 45 g de carbohidratos

Punta del pulgar =
1 cucharadita. Una porción de mayonesa light o margarina

Puñado = ½ taza
1 oz de tentempiés como los frutos secos o pretzels

Pulgar = 1 oz. or 1 cucharada como la de un trozo de queso



¿CÓMO ES 1 PORCIÓN (15 GRAMOS) DE CARBOHIDRATOS? AQUÍ TIENE ALGUNOS EJEMPLOS:

Esta es una lista de alimentos que puede utilizar para contar los carbohidratos cuando no tiene otros recursos. Vea a un nutricionista para ayudarle a planear sus comidas hasta que se acostumbre a ello.

Pan

Bagel	¼ de un bagel grande o 1 onza
Panecillos	2 ½ pulgadas de ancho
Pan de hamburguesa o de perro caliente	½ del pan o 1 onza
Tortilla de harina o maíz	6 pulgadas de ancho
Panecillo inglés (English muffin)	½
Tostada de Melba	4 rebanadas
Panqueque o waffle	4 pulgadas de ancho
Galletitas saladas o galletas de mantequilla redondas	6
Relleno	⅓ taza
Galletitas de ostras	20
Pan blanco, trigo integral, centeno, o centeno negro	1 rebanada o 1 onza

Cereal

Cereal de salvado, copos	½ taza
Cereal frío, cubierto de azúcar	½ taza
Cereal frío, sin azúcar	¾ taza
Cereal cocido, avena, sémola de maíz	½ taza
Granola	¼ taza
Cereal inflado	1 ½ tazas

Granos Cocidos, Arroz, Y Pasta

Cebada	⅓ taza
Cuscús	⅓ taza
Pasta	⅓ taza
Quinoa	⅓ taza
Arroz blanco o integral	⅓ taza

Verduras Con Almidón

Calabaza o calabaza bellota	1 taza
Papas horneadas	1 pequeño o ¼ grande o 3 onzas
Calabaza cocida	1 taza cubitos pequeños
Maíz o guisantes	½ taza
Mazorca de maíz, grande	½ mazorca
Maíz pozolero	¾ taza
Puré de papas	½ taza
Verduras mixtas con maíz, guisantes, o pasta	1 taza
Papa dulce	½ taza
Batata	½ taza

Verduras Sin Almidón

Brotos de soya	Por general, 1 porción =
Remolacha	3 tazas crudo
Brócoli	o
Coles de Bruselas	1 ½ taza cocido
Col	
Zanahoria	
Coliflor	
Apio	
Pepino	
Hojas verdes	
Judías verdes o ejotes	
Berenjena	
Lechuga	
Champiñones	
Nopales	
Ocra	
Cebollas	
Vaina de guisantes	
Pimientos	
Rábanos	
Nabo seco	
Espinaca	
Tomates	
Calabacines	

1 PORCIÓN (15 GRAMOS) DE CARBOHIDRATOS TAMBIÉN PUEDE SER LO SIGUIENTE:

Frijoles (Habichuelas) Cocidos, Chícharo (Guisantes O Arvejas) Y Lentejas

Frijoles: negros, garbanzos, colorados, habas, pintos, blancos	½ taza
Frijoles al horno (baked beans)	⅓ taza
Frijoles de ojo negro (black eyed peas)	½ taza
Humus	⅓ taza
Frijoles refritos	½ taza

Frutas

Manzana	4 onzas
Albaricoques	4 frescos
Banana	4 onzas
Arándanos	¾ taza
Fruta enlatada en jugo	½ taza
Melón	1 taza cubitos
Cerezas	12
Frutas secas	2 cucharadas
Pomelo, grande	½
Uvas, pequeñas	17
Jugo, sin azúcar	½ taza
Kiwi	½ taza rodajas
Mango	½ pequeño o ½ taza
Naranja	1 mediana 6 onzas
Papaya	1 taza cubitos
Maracuyá (passion fruit)	½ taza
Melocotón	1 mediano
Pera	4 onzas
Piña	¾ taza
Ciruela	2 pequeñas o 3 secas
Frambuesas	1 taza
Fresas	1 ¼ taza
Sandía	1 ¼ taza

Dulces

Barras de fruta	1 barra o 3 onzas
Brownie, pequeño, sin glasear	Cuadrado de 1 ¼ de pulgada o 1 onza
Pastel, sin crema	Cuadrado de 2 pulgadas o 1 onza
Galletas, tipo sándwich con relleno	2 pequeñas
Helado de yogur, sin grasa	⅓ taza
Helado	½ taza
Mermelada o jalea, regular	1 cucharada
Muffins	¼ de un muffin de 4 onzas
Jarabes para panqueques	1 cucharada
Pudín	¼ taza
Gelatina regular	½ taza
Pudín de arroz, arroz con leche	½ taza
Sorbete	½ taza

Tentempiés

Galletas en forma de animales	8 galletitas
Cualquier tipo de patata frita	Aproximadamente 13 patatas 1 onza
Galletas de jengibre	3 galletas
Galletas de Graham	3 cuadrados
Palomitas de maíz	3 tazas
Pretzels	¾ onzas
Galletas de arroz	2 galletas (4 pulgadas de ancho)
Galletas de vainilla	5 galletas

Lácteos

Yogur natural sin grasa	⅔ taza
Yogur sin grasa, saborizado endulzado artificialmente	⅔ taza
Yogur natural bajo en grasa	¾ taza

* Los yogures varían en contenido de carbohidratos, así que revise las etiquetas nutricionales de los alimentos para asegurarse.

¿USTED SABE QUE LAS BEBIDAS TAMBIÉN PUEDEN TENER CARBOHIDRATOS?

Leche con chocolate o leche con sabor	½ taza
Bebida energética	½ taza
Néctares de frutas	¼ taza
Té Helado endulzado	½ taza
Jugo (manzana, naranja, pomelo, piña, granada, etc.)	½ taza
Jugo (uva, arándano rojo, ciruela, mezcla de jugos, 100% jugo)	⅓ taza
Limonada	½ taza
Leche (entera, 1%, 2%, desnatada)	1 taza
Soda regular	½ taza
Leche de soja	1 taza
Bebida deportiva	1 taza

MUESTRA DE COMIDAS CON MÁSMENOS DE 1 PORCIÓN DE CARBOHIDRATOS

Cupcake, small, frosted	1 and ¾ ounces is 30 grams or 2 servings of carbs
Doughnut with glaze	2 to 3 ounces is 30 grams or 2 servings of carbs
Flan	½ cup is 37.5 grams or 2 servings of carbs
Mofongo	½ cup cooked is 30 grams or 2 servings of carbs
Pasteles	1 pasteles is 30 grams or 2 servings of carbs
Plantain, yellow	½ cup cooked is 30 grams or 2 servings of carbs
Fruit pie with 2 crusts	1/8 of a pie is 45 grams or 3 servings of carbs
Pie, pumpkin	1/8 of a pie is 22.5 grams of carbs
Sweet Mexican bread	4 ½" has 60 grams or 4 servings of carbs

Estas listas muestran una estimación. No son igual de exactas que una etiqueta nutricional de un alimento. Si le es disponible, siempre utilice una etiqueta nutricional para el conteo de los carbohidratos.



INSTRUMENTOS PARA EL CONTEO DE LOS CARBOHIDRATOS

Una parte importante en el conteo de los carbohidratos es el poder averiguar qué cantidad de determinadas comidas está usted comiendo. Las tasas de medir y una balanza son instrumentos útiles para ello. Al medir, le ayudará a obtener una buena idea visual de cómo se ven las diferentes porciones sobre un plato, bol, o vaso.

Por ejemplo, mida 1/3 taza de arroz cocida sobre su plato cuando usted coma en casa. 1/3 taza de arroz equivale a 15 gramos de carbohidratos. Después de hacer esto varias veces, sabrá cómo se ve una porción de 1/3 taza sobre un plato. Luego verá que podrá estimar una porción de 1/3 taza sin tener que medirla cada vez.

