

# 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.

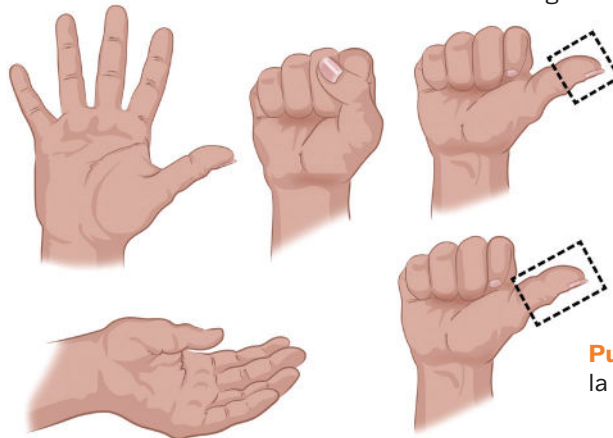
**Palma** = 3 oz. (85 g)  
Una porción de carne cocida

**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

|                        |                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Brotes de soya         | Por general, 1 porción =<br>3 tazas crudo<br>o<br>1 ½ taza cocido |
| Remolacha              |                                                                   |
| Brócoli                |                                                                   |
| Coles de Bruselas      |                                                                   |
| 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             |
| Sandia                   | 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.

