

# Recuento sencillo de carbohidratos

15 gramos =  
1 elección de  
carbohidrato

Los carbohidratos elevan la glucosa en la sangre en mayor cantidad y más rápido que otros alimentos. Comer la misma cantidad de carbohidratos a la misma hora cada día ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre. A continuación encontrará información sobre las elecciones de carbohidratos y el tipo de carbohidrato que se debe consumir con menos frecuencia.

## 1 ELECCIÓN DE CARBOHIDRATOS SALUDABLES

Granos	Tamaño de la porción	Frutas	Tamaño de la porción
Galletas* All-Bran®	19 galletas	Manzana	Pequeña
Hojuelas de salvado ( <i>bran flakes</i> )*	¾ taza	Albaricoques o chabacanos*	4 enteros (8 secos)
Arroz integral o silvestre cocido	1/3 taza	Moras (blackberries)*	¾ taza
Pasta de trigo integral cocida	1/3 taza	Arándanos azules (blueberries)	¾ taza
Avena cocida*	½ taza	Fruta enlatada en almíbar ligero	½ taza
Cereal de trigo "Frosted shredded wheat"*	½ taza	Melón	1 taza, en cubitos
Granola	¼ taza	Cerezas	12
Pan para hamburguesa	½	Fruta seca	2 cucharadas
Cereal Kashi® GOLEAN® Crunch*	½ taza	Toronja (pomelo, <i>grapefruit</i> )	½
Minibagel integral*	1	Kiwi*	1
Palomitas de maíz*	3 tazas	Mango	½ taza, en cubitos
Cereal de trigo "shredded wheat"*	½ taza	Naranja pequeña	1
Panecillo integral*	Pequeño	Pera pequeña*	1
Muffin inglés de trigo integral	½	Piña	¾ taza
Pita de trigo integral	½	Ciruelas	2 pequeñas
Tortilla de trigo integral	6 pulgadas	Banana (plátano, guineo)	1
Waffle integral	1	Uvas pequeñas	17
Frijoles y verduras con almidón	Tamaño de la porción	Fresas*	1¼ taza, enteras
Frijoles horneados*	1/3 taza	100% jugo	4 onzas
Frijoles negros*	½ taza	Leche/yogur	Tamaño de la porción
Calabaza "butternut"	½ taza	Yogur bajo en calorías	6-8 onzas
Garbanzos*	½ taza	Batido/licuado bajo en calorías	6-8 onzas
Mazorca de maíz	Pequeña	Leche de soya natural	1 taza
Guisantes verdes*	½ taza	Leche de soya de sabores, baja en calorías	1 taza
Humus*	1/3 taza	Yogur natural descremado	6-8 onzas
Lentejas*	1½ taza	Leche descremada/1%	1 taza
Sopa de lentejas*	1 taza		
Habas (lima beans)*	½ taza		
Frijoles refritos bajos en grasa	½ taza		
Puré de papas	½ taza		
Papa/camote (batata) pequeño	1		
Hamburguesa vegetariana	1		

**\*Más altos en fibra**

## CARBOHIDRATOS CON MÁS CALORÍAS

Dulces y golosinas	Carbohidratos
Lata de refresco	3 carbohidratos
Manzana acaramelada	3 carbohidratos
Gatorade® (8 oz)	1 carbohidrato
Dona glaseada	2 carbohidratos
Barra de granola	1½ carbohidratos
Helado (½ taza)	1 carbohidrato
Galletas Oreo® (2)	1 carbohidrato
Papas fritas (19)	1 carbohidrato
Brownie pequeño sin glaseado	1 carbohidrato
Jarabe (2 cucharadas)	2 carbohidratos
Small Blizzard®	5 carbohidratos
Hershey® Kisses® (5)	1 carbohidrato
Salsa agridulce (3 cucharadas)	1 carbohidrato
Comida rápida	Carbohidratos
Macarrones con queso (½ taza)	2 carbohidratos
Guiso (1 taza)	2 carbohidratos
Burrito Chipotle®	5 carbohidratos
Papas fritas pequeñas	2 carbohidratos
Pizza con corteza delgada (3 rebanadas)	1 carbohidrato
Pizza con corteza gruesa (1 rebanada)	2 carbohidratos
Estofado	1 carbohidrato
Espaguetis con salsa de carne (1 taza)	3 carbohidratos
Arroz frito (½ taza)	1½ carbohidratos
Rollito primavera (egg roll)	1 carbohidrato

## ¿Cuántos carbohidratos necesito?

### Recomendaciones generales

Pregúntele a su dietista certificado (DC) o educador en diabetes certificado (EDC) cuántos carbohidratos debe consumir con cada comida y en las meriendas. He aquí algunas recomendaciones generales para empezar.

Gramos de carbohidratos	Elecciones de carbohidratos
0-5 gramos	0 elección de carbohidratos
6-10 gramos	½ elección de carbohidratos
11-20 gramos	1 elección de carbohidratos
21-35 gramos	1½ elecciones de carbohidratos
26-35 gramos	2 elecciones de carbohidratos

Cuando coma un alimento con 5 o más gramos de fibra, reste la mitad de la cantidad de fibra del total de gramos de carbohidratos.

## Mujeres

### Mantener mi peso

3 a 4 elecciones de carbohidratos (45-60 gramos de carbohidratos) = Comidas

### Adelgazar

2 a 3 elecciones de carbohidratos (30-45 gramos de carbohidratos) = Comidas

### Meriendas (opcional)

1 a 2 elecciones de carbohidratos (15-30 gramos de carbohidratos)

## Hombres

### Mantener mi peso

4 a 5 elecciones de carbohidratos (60-75 gramos de carbohidratos) = Comidas

### Adelgazar

3 a 4 elecciones de carbohidratos (45-60 gramos de carbohidratos) = Comidas

### Meriendas (opcional)

1 a 2 elecciones de carbohidratos (15-30 gramos de carbohidratos)

### Cómo leer las etiquetas de los alimentos

La cantidad de carbohidratos que consuma dependerá de la cantidad de calorías que necesite, la actividad que realice y los medicamentos que reciba. Leer las etiquetas de los alimentos y saber cuántos carbohidratos hay en los alimentos que coma le ayudará a identificar cuántos carbohidratos u opciones de carbohidratos obtenga con las comidas y las meriendas.

Nutrition Facts	
Serving Size	1 cup (30g/1.1 oz.)
Servings Per Container	2
Amount Per Serving	
Calories 100	
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 135mg	6%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 2g	

### Tamaño de la porción

Vea aquí primero. Todas las calorías, los carbohidratos y demás nutrientes equivalen a esta porción. Practique llevar la cuenta.

1 taza = 100 calorías y 25 gramos de carbohidratos

2 tazas = 200 calorías y 50 gramos de carbohidratos

### Grasas totales

Limite los alimentos con grasa saturada y evite las grasas trans porque pueden dañar el corazón. Los alimentos etiquetados como bajos en grasa tienen 3 o menos gramos de grasa por porción.

### Carbohidratos totales

15 gramos de carbohidratos totales = 1 elección de carbohidratos.

La fibra le ayuda a reducir la glucosa en la sangre y el colesterol. Elija alimentos con 3 o más gramos de fibra por porción.