

CONTAR CARBOHIDRATOS

_____ Calorías

Carbohidratos son los principales fuente de energía para el cuerpo. La comida en esta página al (frente y atrás) son fuentes de carbohidratos. Carbohidratos son también la comida que eleva los niveles de azúcar. Es necesario limitar el total de carbohidratos y repartirlos entre todas las comidas para mantener niveles de azúcar y mejor controlados.

	Elija en el Desayuno		Gramos Carbohidratos
	Elija Aperitivo de la Mañana		Gramos Carbohidratos
	Elija a la Hora del Lonche		Gramos Carbohidratos
	Elija Aperitivo de Mediodía		Gramos Carbohidratos
	Elija en La Cena		Gramos Carbohidratos
	Elija Aperitivo Antes de Dormir		Gramos Carbohidratos

Diario Total de Carbohidratos: _____ Elegir Por Día _____ Gramos Carbohidratos Por Día

Proteína y la mayoría de vegetales no tienen gran efecto azúcar en la sangre. Pregunte a su dietista (Nutriologo) que escriba guías para porciones de estas comidas que no están en la lista.

_____ Vegetales de bajas calorías porciones por día
 _____ Onzas de Carne Sin Grasa por Día
 _____ Gramos de Grasa por Día

Cada Carbohidrato Elegido Tiene 15 Gramos de Carbohidrato

FRUTAS			
Manzana, sin pelar	1 pequeña (4 oz)	Melón Verde	1 taza en pedazo (10 oz)
Puré de Manzana sin Azúcar	½ taza	Kiwi	1 fruta (3 ½ oz)
Manzana, Seca	4 rebanadas	Mango	½ pequeño fruta (5 ½ oz)
Chabacano, Fresco	4 frutas (5 ½ oz)	Nectarina	1 pequeña (5 oz)
Plátano	½ largo (4 oz)	Anaranjado	1 pequeño (5 oz)
Zarza Mora	¾ taza	Durazno, fresco	1 mediano (6 oz)
Arándanos Azules	¾ taza	Pera, fresca	½ grande (4 oz)
Melón	1 taza (11 oz)	Piña, fresca	¾ taza
Cerezas, Frescas	12 medianos (3 oz)	Piña de bote	½ taza
Cerezas de bote	½ taza	Ciruela	2 pequeñas
Dátiles	3	Ciruelas, Secas	3
Higos, Frescos	2 medianos (3 ½ oz)	Pasas	2 cucharadas
Higos, Secos	1 ½	Fambuesas	1 taza
Fruta en Cocktail	½ taza	Fresas	1 ¼ taza enteras
Toronja	½ grande (11 oz)	Mandarina	2 pequeños

Uvas	17 pequeños (3 oz)	Sandía	1 ¼ taza en pedazo (13 ½ oz)
JUGO DE FRUTAS		VEGETALES HARINOSOS	
Jugo de Manzana	½ taza	Frijoles al Horno	1/3 taza
Jugo de Arándanos	1/3 taza	Maíz, Pozole	½ taza (5 oz)
Jugo de Arándanos Bajo Calorías	1 taza	Chicharos, verde	½ taza
Jugo de Frutas 100% Jugo	1/3 taza	Plátano	½ taza
Jugo de Uva	1/3 taza	Papa Cosida o Horno	¼ grande (3oz)
Jugo de Toronja	½ taza	Puré Papa	½ taza
Jugo de Naranja	½ taza	Calabaza sin Azúcar	1 taza
Jugo de Piña	½ taza	Camote sin Azúcar	½ taza
Jugo de Ciruela	1/3 taza		
		FRIJOLES/ LENTEJAS	
PAN		Frijoles	½ taza
Bagel	¼ grande (1 oz)	Garbanzos	½ taza
Pan, Blanco, Integral, Centeno	1 rebanada (1 oz)	Habas	½ taza
Pan Inglés	½	Lentejas	½ taza
Pan Perro Caliente o Hamburguesa	½ (1 oz)		
Waffle	1	GALLETAS/ MERIENDA	
Panecillo	½ pequeño (1 oz)	Galletas de Animales	8
Pan de Pasas Sin Garapiñado	1 rebanada	Galletas de Graham	3 cuadrados
Tortilla, Maíz/Harina	1 (6 pulgadas)	Melba Tostada	4 rebanadas
		Oyster Galletas	24
CEREALES/ GRANOS		Palomitas, Baja de Grasa	3 tazas
Trigo Cereales	½ taza	Pretzels Botana	7-8 (3/4 oz)
Bulgur Integral	½ taza	Pastelitos de Arroz	2 (4 pulgadas)
Cereales, Seco Sin Azúcar	¾ taza	Galleta Salada	6
Maizena/ Harina (Seco)	3 cucharadas	Papas Botanas, Sin Grasa	15-20 (3/4 oz)
Couscous	1/3 taza	Galletas Integrales	2-5 (3/4 oz)
Granola, Baja en Grasa	¼ taza		
Grape-Nuts	¼ taza	OTROS CARBOHIDRATOS	
Grits	½ taza	Azúcar, Miel, Jarabe	1 cucharada
Kasha	½ taza	Jarabe dieta	2 cucharadas
Millet	¼ taza	Jalea	1 cucharada
Muesli	¼ taza	Helado	½ taza
Avena	½ taza	Bebidas de Deportes	1 taza (8 oz)
Pasta	1/3 taza	Brownie Sin Garapiñado	2 pulgadas cuadrado
Cereal Esponjado	1 ½ taza	Galletas de Vainilla	5
Arroz, Blanco o Café	1/3 taza	Galletas	2 pequeños
Rallado Trigo	½ taza	Galletas Sin Azúcar	3 pequeños
Cereal Azucarado	½ taza	Pastel Sin Garapiñado	2 pulgadas cuadrado
LECHE/ YOGUR			
Leche Descremada o 1%	1 taza		
Leche de Manteca Sin Grasa	1 taza		
Yogur Natural	¾ cup (6 oz)		
Yogur Dieta	1 taza (8 oz)		