

Alimentos bajo en carbohidratos

Verduras baja en calorías

(5g carbohidratos para ½ taza cocida o 1 taza cruda)

Alcachofa	Pepino	Pimentones verdes y rojos
Espárragos	Berenjena	Rábanos
Habichuelas (verdes, wax, o Italiano)	Cebollitas verdes	Chucrut
Betabel	Verduras de hoja verde	Espinaca
Brócoli	Colinabo	Calabaza de verano
Repollitos de Bruselas	Puerros	Nabos
Repollo/col	Verduras mezcladas (sin maíz o arvejas)	Castañas
Zanahorias	Hongos o champiñones	Calabaza auyama
Apio	Quimbombó	
	Arvejas, vainas de	

Carnes / Proteína

(0g carbohidratos y 7g proteína por 1oz)

<u>Muy bajo en grasa (0-1g grasa/oz)</u>	<u>Bajo en grasa (3g grasa/oz)</u>	<u>Moderado/ Alto en grasa (5-8g grasa/oz)</u>
Pollo/ pavo (carne blanca sin piel)	Pollo / pavo (carne oscura, sin piel)	Pollo (carne oscura, con piel)
Pescado blanco	Salmón, bagre, sardinas	Pescado frito
Atún fresco o enlatado en agua	Atún (enlatado en aceite, escurrido)	La mayoría de carne de res
Mariscos (camarones, langosta, ostiones)	Ostras/ arenque	Chuleta de puerco
Pato (sin piel), venado, búfalo	Ganso (sin piel), conejo	Mozzarella/ Ricotta
Requesón sin grasa o bajo en grasa	Requesón con 4.5% de grasa	Carnes procesadas
Frijoles, arvejas, lentejas (estos contienen carbohidratos)	Carne procesadas con 3g grasa o menos	Crema de cacahuates
Sustitutos de huevo	Jamon bajo en grasa	Todos los quesos regulares
	Cordero asado chuleta o pierna	Todas salchichas
		Huevos

Grasas (0g carbohidratos, 5g grasa por ración)

<u>Monoinsaturadas</u>	<u>Poliinsaturadas</u>	<u>Saturadas</u>
1 Cda Aceite (canola, oliva, o cacahuates)	1 Cda Aceite (maíz, vegetal, linaza, o poroto soya)	1 rebanada de tocino
Aceitunas (8 negras o 10 verdes)	1 Cda Margarina	1 Cda Mantequilla
2 Cda Aguacate	1 Cda semillas de linaza,	2 Cda Chicharrones
6 Almendras, anacardos, o avellanos	calabaza, girasol, o ajonjolí	2 Cda Coco rallado
10 Cacahuates o pistaches	4 nogadas	1 Cda Leche de coco
4 Nueces	1 Cda Mayonesa regular	2 Cda Crema "half y half"
½ Cda Crema de cacahuates, almendras, o anacardos	1 Cda Aderezo regular	1 Cda Queso crema
	2 Cda Miracle Whip regular	2 Cda Crema regular
	1 Cda nueces de pino	2 Cda Crema agria