

Lista de Comidas y Carbohidratos



Si no ve un alimento que come a menudo, puede descargar una aplicación como "mySugr", "One Drop" o pedirle a su terapeuta una recomendación de aplicación.

*= Comidas altas en carbohidratos. Ten en cuenta tu consumo de ellos.

Proteína

Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)
Carne Picada	1 taza	0 g
Pollo	1 pedazo grande, asado	0 g
Huevos	1 huevo grande	0.4 g
Pescado	1 filete	0 g
Cerdo	1 taza	0 g
Camaron	5 camarones	0 g
Pavo	1 pedazo de pechuga delgado	4 g

Fruits

Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)
Manzanas*	1 grande	30 g
Aguacate	1 entero	17 g
Plátano*	1 mediano	27 g
Arándano	1 taza	15 g
Coco*	1 taza	12 g/ 60 g
Uvas	1 uva/ 1 taza	0.5 g/ 16 g
Limón / Lima	1 limón / lima	2 g
Melon	1 taza	14 g
Naranja*	1 grande	22 g
Papaya	1 mediano	30 g
Melocotón	1 mediano	15 g
Piña*	1 taza/ 1 entero	20 g/60 g
Fresa	1 grande	1.5 g
Sandía	1 taza	12 g

<i>Vegetables</i>			Comida	Serving Size	Conteo de Carbs (g)
Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)			
			Jengibre	1 pieza/ 1 taza (uno")	0.5 g/ 4g
Espárragos	1 entero/ 1 taza	0.5 g/ 5 g	Judías verdes	10 enteras/ 1 taza	4 g/ 7 g
Frijoles Negros*	1 taza (cocida)	40 g	Lentejas	1 taza	17 g
Frijoles Pintos*	1 taza (cocida)	36 g	Lechuga*	1 taza / 1 cabeza	1 g/ 4g
Pimiento	1 chico / 1 taza	3 g/ 4 g	Champiñones	1 entero/ 1 taza	0.5 g/ 3 g
Brócoli	1 arbolito / 1 taza	2 g/ 5 g	Nopales*	1 taza crudo / cocido	3 g/ 5 g
Repollo/ Cabbage	1 taza / 1 cabeza niña	4 g/ 40 g	Cebolla	1 mediano / 1 taza	11 g/ 16 g
Zanahoria *	1 medio / 1 taza	5 g/ 12 g	Papa *	1 taza / 1 medio	13 g/ 37 g
Coliflor	1 taza / 1 cabeza niña	5 g/ 14 g	Rábanos	1 mediano / 1 taza	0 g/ 4 g
Apio	1 entero / 1 taza	1 g/ 4 g	Espinacas	1 taza / 1 paquete (10 onzas)	1 g/ 10 g
Cilantro	1 taza	0.5 g	Calabaza	1 taza / 1 mediano	4 g/ 7 g
Maíz/ Corn*	1 entero/1 taza	17 g/ 30 g	Batata*	1 taza or entero	30 g
Pepino	1 taza/ 1 entero	4 g/ 11 g	Tomate	1 mediano / 1 taza	6 g/ 9 g
Berenjena	1 taza / 1 entero	5 g/ 30 g	Yuca/Cassava*	1 taza / 1 entero	78 g/ 155 g
Ajo	1 diente	1 g	Calabacín/ Zucchini	1 taza / 1 mediano	4 g/ 6 g

Grains

Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)
Bagel*	1 entero	46 g
Pan de Trigo*	1 rebanada	11 g
Pan Blanco*	1 rebanada	15 g
Cereal*	1 taza (Special K)	22 g
Chips de Tortilla*	10 chips	20 g
Galletas Saladas*	1 galleta	2 g
Bolío*	1 entero	20 g
Avena*	1 taza (cocinada)	25 g
Pasta*	1 taza (cocinada)	40 g
Arroz*	1 taza (cocinada)	45 g
Tortilla de Maiz*	1 mediana (6")	10 g
Tortilla de Harina*	1 mediana (8")	27 g

Dairy

Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)
Queso Monterrey Jack	1 taza (rallado)	1 g
Queso Mozzarella	1 taza (rallado)	4 g
Queso Fresco	1 taza	7 g
Crema de Queso	1 cucharada	0.5 g
Crema	1 cucharada / 1 taza	1 g/ 10 g
Yogur (con sabor)	1 taza	20 g
Yogur (Plano)	1 taza	16 g

Other Foods

Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)
Chips de Papa*	1 bolsita (1oz.)	20 g
Salsa	1 cucharada	1 g
Salsa de Tomate*	1 taza	18 g
Miel*	1 cucharada	17 g

Desserts

Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)
Pastel*	1 pedazo chico	37 g
Dulces*	1 pezado	10 g
Chocolate*	1 barra	27 g
Galletas Dulces*	1 galleta	10 g
Donuts*	1 entera	30 g
Helado*	1 taza	35 g

Drinks

Comida	Porción	Conteo de Carbs (g)
Café	1 baso (12 oz) Negro - sin azucar/leche	0 g
Leche*	1 baso (12 oz)	12 g
Jugo*	1 baso (12 oz.)	20-30 g
Soda*	1 lata	35-45 g
Cerveza*	1 lata/botella (12 oz)	15 g

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/2 cup (114g)

Amount per serving

Calories **90**

% Daily Value*

Total Fat: 3g **5%**

Saturated Fat: 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A **80%**

Vitamin C **60%**

Calcium **4%**

Iron **4%**

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.