

Alimentos con carbohidratos

FÉCULAS

Opciones con alto contenido de fibra ***Elegir con más frecuencia***

Cada ración de la lista contiene **15 gramos (1 porción)** de carbohidratos

80 calorías – 125 calorías

Calabaza bellota/ <i>butternut</i>	1 taza	Frijoles de lima	½ taza
Frijoles cocidos	1/3 taza	Mijo (cocinado)	1/3 taza
Cebada (cocinada)	1/3 taza	Musli	¼ taza
Frijoles (garbanzos, pintos, de riñón, negros, blancos)	½ taza	Papa nueva	2 medianas (5.6 oz)
Salvado, avena seca	¼ taza	Avena (cocinada)	½ taza
		Chirivías	¾ taza
Salvado, trigo seco	½ taza	Guisantes (ojo negro, partidos)	½ taza
Pan (trigo integral, centeno, salvado de avena)	1 rebanada	Polenta (cocinada)	1/3 taza
Arroz integral (cocinado)	1/3 taza	Palomitas de maíz	3 tazas
Bulgar (cocinado)	½ taza	Calabaza	½ taza
Cheerios	¾ taza	Quinoa (cocinada)	1/3 taza
Mazorca de maíz	1 med.	Frijoles refritos	½ taza
Maíz	½ taza	Patata Russet	1 pequeña (3 oz)
Cuscús, trigo integral	1/3 taza	Trigo rayado	½ taza
Crema de trigo	½ taza	Tallarines de soba	½ taza
Farro (cocinado)	½ taza	Cereal sin endulzar (más de 3 g de fibra)	½ - ¾ taza
Harina (trigo integral)	3 cdas	Germen de trigo	3 cdas
Granola (regular o baja en grasa)	¼ taza	Galletas integrales	4-5
Guisantes verdes	½ taza	Bollito inglés integral	½
Sémola de maíz (cocinada)	½ taza	Pan de pita integral	½
Humus	1/3 taza	Pasta integral	½ taza
Kasha (cocinado)	½ taza	Tortilla de trigo o maíz integral	1 pequeña
Lentejas	½ taza	Arroz salvaje (cocinado)	½ taza
Pan ligero (dieta)	2 rebanadas	Boniato, batata	½ taza o 1 pequeño (3 oz)

Un ejemplo de porciones más grandes:

1 taza de frijoles/papa/pasta/maíz/guisantes cocinados o gachas de avena = 30 gramos de carbohidratos

1 taza de arroz integral/quinoa o cuscús = 45 gramo de carbohidratos

Alimentos feculentos refinados ****Elegir con moderación****

Cada ración de la lista contiene **15 gramos (1 porción)** de carbohidratos

80 calorías ¡Estos alimentos **NO TIENEN FIBRA!**

Galletitas de animales	8	Pan indio tipo Naan	¼ (8 pulg. por 2 pulg.)
Bagel	¼	Galletas de ostras	24
Galleta dulce	1 (2 ½ pulg. a lo ancho)	Cereal inflado	1 ½ taza
Pan (sourdough, blanco, con huevo)	1 rebanada	Pan de pasas	1 rebanada
Chapatti (pequeño)	1 (6 pulg. a lo ancho)	Tortitas de arroz	2
Chips, horneadas	15-20 (3/4 oz)	Rollo	1 pequeña
Chips, regular	9-13 (3/4 oz)	Galletas saladas	6
Pan de maíz	1 (cubo de 1 ¾ pulg.)	Arroz sushi	¼ taza
Bollito inglés	½	Cereal endulzado	½ taza
Harina (blanca)	3 cucharadas	Tortilla (tacos)	1
Waffles congelados	1	Tortilla (harina)	1 pequeña
Galletas Graham	3 mitades	Pasta blanca	½ taza
Bollo de perrito caliente/hamburguesa	½	Pan de pita blanco	½
Puré de papas	½ taza	Arroz blanco	1/3 taza

Alimentos con azúcar ****Consumir ocasionalmente****

Cada ración de la lista contiene **15 gramos (1 porción)** de carbohidratos

80 calorías ¡Lea la etiqueta para conocer las calorías y los carbohidratos exactos!

Agave	1 cdas	Barra de granola, sin grasa	½
Pastel de cabello de ángel	1/12 parte	Galletas de jengibre	3
Brownie	Cuadrado de 1 ¼ pulg. (1 oz)	Miel	1 cdas
Salsa de arándanos, jalea	¼ taza	Helado	½ taza
Magdalena glaseada	½ pequeña	Helado, marcas extra cremosas	¼ taza
Panecillo danés o dulce	1/3	Magdalena	¼
Donut (sin glaseado)	½	Pudín, regular	¼ taza
Mermelada de fruta, gelatina, jalea	1 cdas	Pudín, sin azúcar	½ taza
Pastel de fruta	½ taza	Sirope, regular	1 cdas
Gelatina, regular	½ taza	Yogur, congelado	½ taza
Barra de granola	1	Azúcar, azúcar turbinado	1 cdas

Alimentos con carbohidratos

FRUTAS

Cada ración de la lista contiene **15 gramos (1 porción)** de carbohidratos
60 calorías

*Manzana, cruda (2 pulg. a lo ancho)	1	Mandarinas	¾ taza
Puré de manzana, sin azúcar añadido	½ taza	Mango, fresco (pequeño)	½ o ½ taza
Albaricoques, crudos	4	Bolas de melón	1 taza
Albaricoques, secos	8 mitades	Nectarina, pequeña	1
Plátano (9 pulg.)	½	Naranja (2 ½ pulg. a lo ancho)	1
*Bayas (frambuesas, moras)	1 taza	Papaya	1 taza
*Bayas (zarzamoras, arándanos)	¾ taza	Durazno (2 ¾ pulg. a lo ancho)	1
Cantalupo o honeydew	1 taza	*Pera (2 ¼" a lo ancho)	1
Cerezas, crudas (grandes)	12	Piña, fresca	¾ taza
Salsa de arándanos, enlatada	¼ taza	Llantén, maduro	1/3 taza
Dátiles	3	*Ciruelas, frescas (2 pulg. a lo ancho)	2
Higos	1 ½	Ciruelas pasa, secas, sin cocer	3
Ensalada de frutas, fresca	½ taza	Pasas	2 cdas
Pomelo (mediano)	½	*Fresas (enteras)	1 ¼ taza
Uvas (pequeñas)	17	Clementinas (pequeñas)	2
Kiwi, fresco	1	Sandía	1 ¼ taza

*Elija manzanas, bayas, peras y ciruelas con más frecuencia ya que tienen un índice glucémico más bajo (se digieren más despacio y aumentan menos y más lentamente el nivel de glucosa en sangre).

***No coma fruta sola;** coma pequeñas raciones al final de una comida o con otros carbohidratos equilibrados (proteína/grasa/carbohidratos ricos en fibra).

Jugos de fruta (no recomendados)

Jugo de manzana	½ taza
Jugo de arándanos rojos	1/3 taza
Jugo de uvas	1/3 taza
Jugo de pomelo	½ taza
Jugo de naranja	½ taza
Jugo de ciruela	1/3 taza

Fruta en conserva o deshidratada

En agua o sirope (enjuagada)	½ taza
Fruta deshidratada	¼ taza (2 cdas)

Alimentos con carbohidratos**LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**

Cada ración de la lista contiene **12-15 gramos (1 porción)** de carbohidratos

Leche y productos lácteos desnatados *Elegir con más frecuencia*******90-100 calorías**

Suero de leche (<i>buttermilk</i>)	1 taza (8 oz)
Cacao caliente de mezcla (<i>endulzado artificialmente</i>)	1 sobre
Leche desnatada o al 1%	1 taza (8 oz)
Leche Lactaid desnatada o al 1%	1 taza (8 oz)
Yogur (<i>desnatado, natural o endulzado artificialmente</i>)	2/3 taza (6 oz)

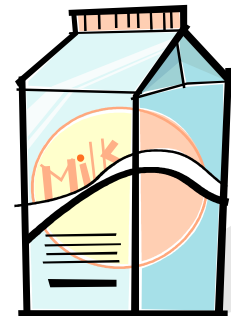
Leche y productos lácteos bajos en grasa *Elegir con moderación*******120 calorías**

Leche al 2% o de grasa reducida	1 taza (8 oz)
Kéfir (<i>natural</i>)	1 taza
Yogurt (<i>bajo en grasa, natural</i>)	1 taza (8 oz)

Leche entera y productos de leche entera *Limitar*******150 calorías**

Este grupo tiene el máximo de grasas saturadas

Leche entera	1 taza (8 oz)
Leche entera evaporada	½ taza
Yogur (<i>regular, natural</i>)	1 taza (8 oz)

**Alimentos de tipo lácteo**

Leche con chocolate	½ taza (4 oz)
Ponche de huevo	½ taza (4 oz)
Leche de soja (<i>natural</i>)	1 taza (8 oz)
Leche de arroz (<i>natural</i>)	1 taza (8 oz)
Leche de almendra, de cáñamo, de coco	VARIABLE

La etiqueta de información nutricional será la fuente más fidedigna de información.

Muchas leches y yogures son de contenido variable porque hay muchas marcas, sabores y tipos.

Alimentos que no afectan los azúcares en la sangre

ALIMENTOS LIBRES

Los alimentos con un tamaño de ración indicado en la lista deberán limitarse a 3 raciones al día y distribuirse a lo largo del día.

Los alimentos incluidos en la lista sin un tamaño de ración pueden comerse con tanta frecuencia como se desee.

Alimentos sin azúcar o con bajo contenido de azúcar

Caramelo, duro, sin azúcar
Arándanos rojos o ruibarbo
 ½ taza
 Gelatina, sin sabor
 Chicle, sin azúcar
Mermelada o gelatina,
 2 cdtas
 (bajo contenido de azúcar o ligera)
 Sustitutos del azúcar
Equal (aspartamo)
Sprinkle Sweet (sacarina)
Splenda (sucralosa)
Sweet One (acesulfamo K)
Sweet – 10 (sacarina)
Sugar Twin (sacarina)
Sweet n' Low (sacarina)
Estevia/Truvia
Sirope, sin azúcar 2 cdas
Crema batida o topping 2 cdas

Bebidas

Bouillon, caldo, consomé
 Bouillon o caldo, bajo en sodio
 Club Soda
 Cacao en polvo, sin endulzar
 Café, descafeinado y regular
 Refrescos dietéticos, sin azúcar
 Bebidas combinadas, sin azúcar
 Agua mineral (con gas y natural)
 Té, regular, descafeinado o de hierbas
 Agua tónica, sin azúcar

Condimentos

Salsa de tomate (Catsup)
 1 cda
 Rábano picado
 Jugo de limón
 Jugo de lima
 Mostaza
Pepinillos, hinojo 1 ½
 Salsa de soja, regular o ligera
Salsa para tacos 1 cda
 Vinagre (*sin azúcar añadido*)

Aderezos y verduras

Apio, pepino, cebollas, pimientos, rábanos
 Extractos aromatizantes (*almendra, vainilla*)
 Ajo
 Hierbas, frescas o secas, y especias
Albahaca, cilantro, hinojo, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, romero, estragón, tomillo
 Pimiento
 Pimentón
 Hojas verdes
 Tabasco o salsa de pimiento picante
 Vino, para cocinar
 Salsa Worcestershire



VERDURAS

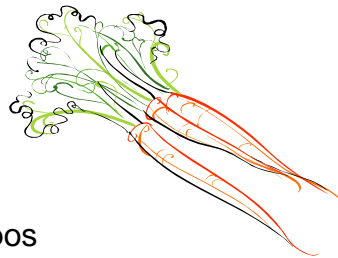
Verduras no feculentas, crujientes, crocantes

Verduras que contienen principalmente fibra que es una forma de carbohidrato que no eleva los azúcares en la sangre.

Las verduras son una fuente excelente de vitamina C, betacaroteno, ácido fólico y muchos minerales y fibra.

COMA CANTIDADES ILIMITADAS

Amaranto o espinaca china
 Alcachofas y corazones de alcachofa
 Espárragos
 Brotes de bambú
 Frijoles (verdes, de la cera, italianos)
 Brotes de frijoles
 Remolacha
 Bok Choy
 Borscht
 Brócoli
 Coles de Bruselas
 Repollo - todos los tipos
 Hojas de cactus (higos chumbos)
 Zanahorias
 Coliflor
 Apio
 Chayote
 Pepino
 Berenjena
 Ajo
 Hojas verdes (remolacha, col, col rizada, mostaza, grelos)
 Cebollas verdes y cebolletas



Palmitos
 Jícama
 Colinabo
 Puerros
 Lechuga (todos los tipos)
 Verduras mezcladas (sin maíz o guisantes)
 Brotes de frijol mungo
 Champiñones
 Oca
 Cebollas
 Chirivías
 Vainas de guisantes (tirabeques)
 Pimientos (todos los tipos)
 Rábanos
 Chucrut
 Espinaca
 Calabaza de verano
 Guisantes dulces
 Acelga
 Tomate
 Nabos
 Castañas de agua
 Calabacín



En el caso de pacientes que tomen insulina, con frecuencia las porciones GRANDES de verduras no feculentas podrían necesitar algo de insulina, pero cuando dude, no las cuente.

½ taza de verduras cocidas o 1 taza crudas = 5 gramos de carbohidrato

ALIMENTOS PROTEICOS

CARNE Y SUSTITUTOS CÁRNICOS

Estos alimentos no contienen carbohidratos y tendrán un efecto mínimo en los niveles de azúcar en la sangre. Las mejores elecciones para la salud cardíaca son las carnes muy magras y magras la mayor parte del tiempo. Limitar los tamaños de las porciones a 2-4 oz para la mayoría de las comidas mantendrá el consumo de

Fuentes proteicas muy magras *Elegir con más frecuencia*****

Carne de vacuno, picada extra magra (4-5% de grasa)
 Queso, sin grasa
 Fiambre o salchicha (0-1 grasa/oz)
 Queso cottage (sin grasa, bajo en grasa)
 Claras de huevo o sustitutos de huevo
 Pescado (lenguado, mero, merluza, trucha, atún fresco)
 Caza (pato o faisán – sin pellejo; venado, búfalo, avestruz)
 Aves (pollo, pavo, carne blanca – sin pellejo)
 Marisco (almejas, cangrejo, bogavante, vieiras, gambas, marisco de imitación)
 Atún, enlatado en agua

**35 calorías
por onza**

Fuentes proteicas magras *Elegir con más frecuencia*****

Carne de vacuno, grados Select o Choice, quitándole la grasa
 (*redondo, bistec, falda, solomillo, asada – costilla, paletilla, lomo; entrecot – chuletón, bistec, en cubitos, filete miñón, NY, redondo picado, ternera picada muy magra*)
 Queso (3 gramos de grasa/oz o menos)
 Fiambre o salchicha (3 gramos de grasa/oz o menos)
 Queso cottage (regular)
 Pescado (arenque, ostras, salmón, siluro, sardinas)
 Cordero, todos los cortes (excepto costillar y chuletas de aguja)
 Cerdo, magro (jamón, beicon canadiense, solomillo, lomo)
 Aves (pollo, pavo, carne oscura – sin pellejo)
 Atún, enlatado en aceite
 Tofú y tempeh (soja fermentada)
 Ternera blanca (chuleta magra, asado)

**50 calorías
por onza**

Fuentes proteicas con grasa media *Comer ocasionalmente 1 vez/semana*****

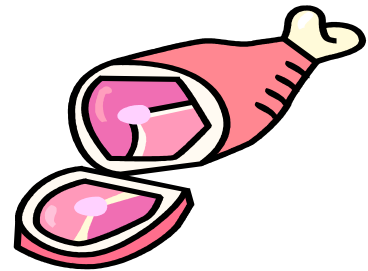
Ternera, picada magra (> 10% de grasa)
 Carne de vacuno, al corte (la mayoría de los cortes)
 Quesos, bajos en grasa (feta, cabra, gouda, jarlsberg, mozzarella, ricotta)
 Huevos
 Cordero (carne picada, costillar, chuletas de aguja)
 Hígado (magro pero más alto en colesterol, 1-2 veces/mes)
 Cerdo (chuletas, filetes)

**75 calorías
por onza**

Proteínas ricas en grasa *Comer muy ocasionalmente – 2 veces/mes*****

Carne de vacuno, cortes de primera (costillas, en conserva, picada)
 Queso (cheddar, suizo, brie, etc.)
 Fiambre (bologna, salami)
 Perritos calientes
 Cerdo (costillas, cerdo picado, salchicha de cerdo)
 Salchichas (bratwurst, knockwurst, chorizo, kielbasa)

**100 calorías
por onza**



GRASAS

Estos alimentos no contienen carbohidratos y tendrán un efecto mínimo en los niveles de azúcar en la sangre. Todas las grasas tienen un alto contenido calórico. Las mejores elecciones para la salud cardíaca son las grasas monoinsaturadas, las omega 3 y las poliinsaturadas.

Grasas óptimas

***Grasas monoinsaturadas**

Aguacate
Frutos secos – almendras, anacardos, avellanas, nueces de macadamia, manís, pacanas, pistachos
Aceita – canola, oliva, maní, sésamo
Aceitunas
Mantequillas de manís y frutos secos, tradicionales
Semillas de sésamo

***Ácidos grasos omega 3**

Pescado graso (salmón, caballa, atún, arenque)
Todos los pescados y mariscos contienen estas grasas
Aceite de canola
Frutos secos y semillas de lino
Frijoles de soja

Grasas buenas

***Grasas poliinsaturadas**

Margarina (el primer ingrediente es aceite poliinsaturado)
Mayonesa (regular o baja en grasa)
Aliño para ensalada Miracle Whip (regular o bajo en grasa)
Nueces
Aceite (maíz, cártamo, soja, semilla de algodón)
Aliño para ensalada (regular y bajo en grasa)
Semillas (calabaza, girasol)

**¡Todas las grasas tienen un alto contenido calórico!
¡LEA LAS ETIQUETAS!**

Grasas malas

Grasas saturadas

Beicon y grasa de beicon
Mantequilla (en barra, batida, baja en grasa)
Coco, aceite de coco, leche de coco
Crema y media crema
Queso cremoso
Helado (también contiene carbohidratos)
Manteca y tocino
Aceite de palma y almendra de palma
Crema agria

Grasas trans

Grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas
Margarina (en barra)
Cremas sin lácteos
Manteca
(Las grasas trans están contenidas en muchos refrigerios, comida rápida y alimentos procesados porque estos se preparan con grasas hidrogenadas)

