

LECTURA DE LAS ETIQUETAS PARA CONTROLAR CARBOHIDRATOS

Con la mayoría de los alimentos, puede usar la etiqueta de alimentos en el paquete para contar los carbohidratos.

Paso 1:

Encuentre el **tamaño de la porción** en la parte superior de la etiqueta. Esto indica el tamaño de una porción. Toda la información que se encuentra en la etiqueta de los alimentos se basa en el tamaño de esta porción. Compare la cantidad que come realmente con el tamaño de la porción indicado. Por ejemplo, si come el doble, asegúrese de duplicar todos los otros números indicados en la etiqueta.

Paso 2:

Busque los gramos **totales de carbohidratos**. Esta línea le muestra todos los carbohidratos (en gramos) que hay en una porción, incluyendo los azúcares. **Recordatorio: No use el número indicado para los azúcares.**

Paso 3:

Verifique el valor de fibra alimentaria en el total de carbohidratos. Busque alimentos que contengan al menos de 3 a 5 gramos de fibra por porción. Las fibras ayudan a enlentecer la descomposición de los carbohidratos en azúcares.

Avena semimolidada, Bob's Red Mill

Información nutricional

Aproximadamente 15 porciones por envase
Tamaño de la porción 1/4 taza (44 g)

Cantidad por porción

Calorías 170

% de valor diario*

Total de grasas 2.5 g 3 %

Grasas saturadas 0.5 g 3 %

Grasas *trans* 0 g

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 0 mg 0 %

Total de carbohidratos 31 g 11 %

Fibra dietética 5 g 18 %

Total de azúcares 1 g

Incluye 0 g de azúcar agregada 0 %

Proteína 5 mg

Vitamina D 0 mcg 0 %

Calcio 15 mg 2 %

Hierro 2 mg 10 %

Potasio 162 mg 4 %

*El % de valor diario indica qué cantidad de un nutriente en una porción de comida contribuye con la dieta diaria. En nutrición en general, se aconseja consumir 2000 calorías por día.

ALIMENTOS PROCESADOS

Limite el consumo de alimentos procesados, que suelen no tener fibra, incluyen conservantes, azúcares agregados y sal y se encuentran en alimentos empaquetados y bebidas con más de algunos pocos ingredientes.

Productos elaborados con harina blanca	Cantidad	Gramos aprox. de carbohidratos
Bagel	1 (4 oz.)	60
Pan	1 rodaja (1 oz.)	15
Brownie o pastel, glaseado	trozo de 2 x 2 pulg.	25
Panecillo, hamburguesa o perro caliente	1 panecillo (2 oz.)	20 a 30
Cereal, sin azúcar, listo para consumir	1 taza	15 a 25
Galletas dulces, 3 pulg.	1	15
Galletas saladas	6 cuadradas	20
Muffin, pequeño	1 muffin (2 oz.)	25
Panqueques, 4 pulg.	2 panqueques	25
Pasta (macarrones, espaguetis, etc.)	1 taza, cocidos	35
Pastel, relleno de frutas	1/8 de pastel de 9 pulg.	45
Tortilla	10 pulg.	35
Nachos	10 a 15 nachos (1 oz.)	20

Otros productos

Chips (de papa o maíz)	10 a 15 chips (1 oz.)	15
Chocolate, amargo (60 % cacao)	1 oz.	15
Chocolate, leche	1 oz.	20
Tortilla de maíz, 6 pulg.	1	10 a 15
Yogur congelado	1/2 taza	25
Fruta, enlatada en jarabe o jugo dietético	1/2 taza	15
Gelatina, normal	1/2 taza	15
Barras de granola	1	15 a 50
Helado	1/2 taza	15
Papas instantáneas, cocidas	1 taza	40
Mermelada o jalea, regular	1 cda.	15
Jugo, soda, limonada	1 taza (8 oz.)	30 a 40
Sorbete	1/2 taza	20
Azúcar, miel o jarabe	1 cda.	15
Yogur azucarado	1 taza (8 oz.)	30 a 40
Arroz blanco, cocido	1/2 taza	25

Más información en www.calorieking.com

CUÁNDO COMER

- Coma algo dentro de la primera hora después de despertarse.
- Coma cada cinco horas mientras esté despierto.

Para obtener más información, comuníquese con **Servicios de Diabetes y Nutrición al 855-360-5456.**

Copyright © 2021 por Providence Health & Services.



Mi plan de alimentación

FIBRA: CARBOHIDRATOS

	Cantidad	Gramos aprox. de carbohidratos
Frutas		
Manzana, naranja, melocotón o pera	1, pequeña	15
Banana, 7-8 pulg.	1, mediana	30
Bayas, frescas	1 taza	15
Frutos secos (pasas, arándanos)	¼ taza	30
Uvas o cerezas	12 a 15	15
Pomelo	½, mediano	10
Mango	½, mediano	15
Melón	1 taza, en cubos	15
Papaya	1 taza, en cubos	10
Piña, fresca	1 taza, en cubos	20
Granos, moderadamente procesados		
Pan, integral	1 rodaja (1 oz.)	15
Bulgur, cocido	½ taza	17
Trigo y centeno triturado, cocido	½ taza	30
Galletas, integrales	6	20
Copos de avena clásicos, cocidos	½ taza	15
Panqueques, integrales, 4 pulg. de diámetro	2	25
Pasta, integral, cocida	1 taza	35
Avena semimolidada o escocesa, cocida	½ taza	15
Tortilla, maíz integral	6 pulg.	10 a 15
Tortilla, harina integral	10 pulg.	30 a 35
Granos integrales e intactos		
Arroz integral, cocido	½ taza	20
Farro, cocido	½ taza	20
Cebada no perlada (descarrillada), cocida	½ taza	20
Avena pelada, cocida	½ taza	15
Quinoa, cocida	½ taza	20
Bayas de trigo y centeno, cocida	½ taza	30
Polenta, cocida	½ taza	20
Legumbres/leguminosas		
Frijoles (rojos, refritos, negros, garbanzo, pinto), cocidos	½ taza	15
Lentejas, cocidas	½ taza	20
Verduras con almidón		
Remolachas (frescas)	1 taza	13
Zanahorias en rodajas	1 taza	12
Maíz, cocido	½ taza (mazorca de 5 pulg.)	15
Arvejas	½ taza	10
Remolachas encurtidas	½ taza	18
Chirivía, 9 pulg. de largo, cocida	1	30
Papas (con cáscara), cocidas	1 taza o 4 pulg. de largo	30
Boniato, cocido	1, mediano (5 oz.)	30
Calabaza de invierno, cocida	1 taza	20
Batatas, cocidas	½ taza, en cubos	20

FIBRAS: VERDURAS SIN ALMIDÓN

Estas verduras generalmente no contienen más de 5 gramos de carbohidratos por cada 1 taza si está cruda o ½ taza si está cocida. El objetivo es comer al menos 3 porciones por día.

Alcachofas	Pepinos	Rábano
Espárragos	Berenjena	Colinabo
Pimientos	Verduras fermentadas	Espinaca
Col china		Calabaza
Brócoli	Ajo	espagueti
Repollitos de Bruselas	Frijoles verdes	Acelga
Repollo	Kale	Tomates
Coliflor	Champiñones	Nabos
Apio	Cebolla	Calabacín amarillo
Col rizada	Chauchas	Zucchini

BEBIDAS

Recomendamos elegir bebidas con menos cantidad de carbohidratos para limitar que afecte el nivel de azúcar en la sangre.

Sin alcohol	Cantidad	Gramos aprox. de carbohidratos
Leche de almendras, sin azúcar	1 taza (8 oz.)	5 a 10
Batido de chocolate con leche Burgerville®	12 oz.	78
Batido de chocolate Burgerville® (no lácteo)	12 oz.	88
Café, sin azúcar	1 taza (8 oz.)	0
Licuada de frutos del bosque Dutch Bros®	pequeño	85
Jugo, soda o limonada	1 taza (8 oz.)	30 a 40
Té dulce de McDonalds®	16 oz.	21
Bebida de reemplazo de comida	1 taza (8 oz.)	5 a 50
Leche (descremada, 1 %, 2 %, entera)	1 taza (8 oz.)	15
Bebida de arroz	1 taza (8 oz.)	25
Leche de soja, pura	1 taza (8 oz.)	10
Café, sin azúcar	1 taza (8 oz.)	10
Agua con gas	12 oz.	0
Mocha Starbucks®, alto	12 oz.	33
Latte helado de Starbucks®, alto	12 oz.	10
Té, sin azúcar	1 taza (8 oz.)	0
Bebidas alcohólicas		
Cerveza	12 oz.	15+
Licor fuerte	1.5 oz.	0
Kahlúa	1 oz.	15
Cerveza suave	12 oz.	2 a 5
Mezcla de margarita	8 oz.	47
Smirnoff® Ice	12 oz.	38
Refresco alcohólico (hard seltzer) de Truly® o White Claw®	2 oz.	2 a 3
Vino	5 oz.	2 a 5
Vino, dulce	5 oz.	12+

GRASAS

Cada porción tiene unos 5 gramos de grasas y poco o nada de carbohidratos o proteínas.

Grasas no saturadas más saludables	Grasas saturadas menos saludables (limitar su consumo)
Aguacate, 2 cdas.	Tocino, 1 lonja
Aderezos hechos con aceites saludables, 1 cda.	Mantequilla, 1 cdta.
Mantequilla de frutos secos, 2 cdtas.	Crema de leche, half and half, 2 cdas.
Frutos secos, 1 cda.	Queso crema, 1 cda.
Aceite (aguacate, canola, oliva, maní, sésamo), 1 cdta.	Jugo de carne, 2 cdas.
Aceitunas, 10	Crema agria, 2 cdas.
Semillas, 1 cda.	

Grasas trans menos saludables (limitar su consumo)

Las grasas trans fabricadas, conocidas como “aceite parcialmente hidrogenado”, se puede encontrar en diferentes productos, que incluyen:

Productos horneados (como pasteles, galletas dulces y tartas), manteca, palomitas de maíz para microondas, pizza congelada, masa refrigerada (como galletas dulces y bollos), alimentos fritos (incluso papas fritas, rosquillas y pollo frito), crema no láctea para café y margarina en barra.

PROTEÍNAS

Una porción de proteínas (para la carne, esto equivale a 1 oz.) tiene unos 7 gramos de proteínas, 3 a 8 gramos de grasa y poco o nada de carbohidratos. Cuando coma carne, el objetivo debe ser una porción de 3 oz., que equivale aproximadamente al tamaño de un mazo de cartas.

Proteínas con carbohidratos	Cantidad	Gramos aprox. de carbohidratos
Carne de res	3 oz.	21
Carne de caza (búfalo, alce, venado)	3 oz.	21
Pollo	3 oz.	21
Cerdo	3 oz.	21
Pescado y mariscos	3 oz.	21
Pavo	3 oz.	21
SUSTITUTOS DE LA CARNE		
Queso, 1 oz.	Frutos secos, ¼ taza	
Queso cottage, ¼ taza	Semillas, ¼ taza	
Huevo, 1	Tofu, ½ taza	
Mantequilla de frutos secos, 2 cdas.	Hamburguesas vegetarianas, 1 oz.	
Proteínas con carbohidratos		
Gardenburger®	1 hamburguesa	18
Impossible Burger®	1 hamburguesa	9
Kéfir, natural	1 taza (8 oz)	11
Legumbres, cocidas	½ taza	15 a 20
Leche (descremada, 1 %, 2 % o entera)	1 taza (8 oz.)	15
Nuggets de pollo MorningStar Farms®	4	22
Yogur griego natural	1 taza (8 oz.)	7