

Las opciones de alimentos enumeradas a continuación contienen carbohidratos que se convierten en azúcar durante la digestión. Los alimentos con carbohidratos deben comerse en cantidades apropiadas y distribuidos durante el día. **Asegúrese de verificar la etiqueta específica de cada alimento, dado que cada marca varía.**

Frutas 15 g CHO

Manzana, naranja, mandarina, pera, melocotón (pequeño)	1
Jugo de fruta (sin endulzantes)	1/2 taza
Puré de manzana (sin endulzantes)	1/2 taza
Albaricoque (mediano, fresco)	4
Albaricoque (mitades secas)	7
Banana	4 pulgadas
Zarzamoras, arándanos	3/4 taza
Melón cantaloupo (pequeño)	1/3 de melón
Melón honeydew (pequeño)	1/6 de melón
Sandía	1 1/4 tazas
Cerezas (frescas)	14
Higos	2
Ciruelas	2
Fruta enlatada (sin endulzantes)	1/2 taza
Toronja (grande)	1/2
Uvas	15
Kiwi (grande)	1
Piña (fresca)	3/4 taza
Mango/papaya (pequeño)	1/2
Ciruelas pasas (medianas)	3
Uvas pasas	2 cdas.
Fresas	1 1/4 tazas
Caqui (mediano)	1/2
Granada (mediana)	2/3
Chirimoya	1/8
Plátano	1/2 taza
Guayaba (mediana)	1
Fruto del cactus	1
Frambuesas	1 taza

Verduras/frijoles 15 g CHO

Camotes/batatas (frescos)	1/2 taza
Frijoles (colorados, pintos, de carita, cocidos)	1/2 taza
Frijoles horneados (enlatados) S	1/3 taza
Maíz, maíz descascarillado, arvejas	1/2 taza
Papa (pequeña)	1
Puré de papas	1/2 taza
Papas doradas en la sartén	1/2 taza
Zapallo de invierno	1 taza
Calabaza	1/2 med.
Frijoles blancos	1/2 taza
Raíz de taro/loto	1/3 taza
Puré de garbanzos	1/3 taza
Frijoles mung	1/2 taza
Edamame (frijoles de soya)	2/3 taza
Miso S	3 cdas.

Panes 15 g CHO

Pan francés	1 oz
Matzá	3/4 oz
Blanco, de trigo integral, de centeno (1 oz)	1 rebanada
Bastoncitos de pan (4 pulgadas)	2
Bagel, panecillo inglés (pequeño)	1/2
Pan para hot dog o hamburguesas	1/2
Croissant (pequeño)	1
Panecillo tipo muffin (pequeño)	1/2
Panqueque/waffle (4 pulgadas)	1
Pan pita	1/2
Panecillo (común)	1
Panes de frutas (p. ej., banana)	Rebanada de 1 oz
Tortilla (6 pulgadas)	1
Relleno	1/3 taza
Cubos de pan tostado	1 taza

S = Lea la etiqueta del alimento y verifique el contenido de sodio.

NOTA: en el caso de los alimentos enlatados o envasados, lea todas las etiquetas de los alimentos y verifique el contenido de sodio.

Galletas/refrigerios

15 g CHO

Galletas con forma de animales	8
Cuadrados de galleta graham	3
Palomitas de maíz S	3 tazas
Galletas redondas S	4-6
Pretzels S	3/4 oz
Papas fritas (~11 papitas) S	1 oz
Galletas tipo saltine S	6
Galletas de arroz (4 pulgadas)	2
Galletas tipo sándwich (de queso/mantequilla de cacahuete)	3
Galletas de la suerte (pequeñas)	2

Pasta/granos

15 g CHO

Fideos celofán	1/2 taza
Sushi (rollo de California)	4 piezas
Polenta	1/2 taza
Sémola de maíz	1/2 taza
Ñoquis	2 pequeños
Cuscús	1/2 taza
Wonton	5
Pastas, macarones	1/3 taza
Arroz	1/3 taza
Mijo, trigo sarraceno, trigo bulgar	1/3 taza
Udon	1/3 taza
Tortelinis	1/3 taza

Cereales

15 g CHO

Cereal de salvado	1/2 taza
Granola	1/4 taza
Cereales cocidos	1/2 taza
Otros cereales secos sin endulzantes	3/4 taza
Cereales azucarados	1/2 taza
Cereales inflados	1 1/2 tazas

Leche/yogur

13-17 g CHO

Leche descremada, leche con 2% de grasa, leche entera, suero de leche	1 taza
Leche evaporada descremada	1/2 taza
Leche en polvo descremada	1/2 taza
Yogur (sin agregados)	1 taza
Yogur (con endulzantes artificiales)	1 taza
Leche de soya con endulzantes (con calcio)	1 taza

Sopas

15 g CHO

Sopa de arroz	3/4 taza
Cebada con carne de res	3/4 taza
Pollo y arroz/fideos	1 taza
Frijoles, lentejas, garbanzos	1/2 taza
Sopa crema (con leche)	1 taza
Minestrone	1/2 taza
Tomate	1/2 taza
Pelmini	1/3 taza

Otros carbohidratos

15 g CHO

Torta (sin glaseado), 2 pulg cuadradas	1 rebanada
Galletas dulces (pequeñas)	2
Flan	1/2 taza
Dona (común)	1
Yogur helado con frutas (sin contenido grasa)	1/3 taza
Barra energética (mediana)	1/2
Helado/sorbete	1/2 taza
Fudgsicle	1
Fruta para untar (100% fruta)	1 cda.
Gelatina (común)	1/2 taza
Budín (común)	1/3 taza
Budín (sin azúcar)	1/2 taza
Salsa para spaghetti (enlatada) S	1/2 taza
Azúcar/miel	1 cda.

S = Lea la etiqueta del alimento y verifique el contenido de sodio.

NOTA: en el caso de los alimentos enlatados o envasados, lea todas las etiquetas de los alimentos y verifique el contenido de sodio.

Producido por el personal y los médicos de California Pacific Medical Center, en asociación con Center for Patient and Community Education.

© 2001 – 2004 California Pacific Medical Center

Financiado por: una generosa donación de la fundación del Sr. Arthur A. Ciocca y Sra.

Nota: la información proporcionada en este material tiene por objeto brindar información exacta y oportuna a los lectores. No tiene por objeto sustituir información ni asesoramiento médico personal, que debe obtener directamente de sus médicos. Si tiene alguna otra pregunta en relación con el tratamiento o los riesgos y beneficios del tratamiento mencionado en este documento, consulte directamente a sus médicos.