

## Gráfica de Carbohidratos

### FRUTA—15 GRAMOS CARBOHIDRATO

Manzana, pequeña	1
Compota de manzana	1/2 taza
Albaricoques, secos	3
Plátano	1/2 med
Moras/arandanos	3/4 taza
Cerezas	10
Dátiles	3
Cocktail de fruta	1/2 taza
Toronja	1/2 med
Uvas, pequeñas	12-15
Jugo—toronja, naranja, manzana	1/2 taza
Kiwi, pequeño	1
Mango, cubitos	1/2 taza
Melon	1 taza
Nectarina, pequeña	1
Naranja, pequeña	1
Papaya, cubitos	1 taza
Melocoton, pequeño	1
Pera, grande	1/2
Piña	3/4 taza
Ciruelas, pequeñas	2
Ciruelas pasas	3
Pasa	1/4 taza
Frambuesas	1 taza
Fresas, grandes	1 1/4 taza
Mandarina, pequeña	2
Sandía, cubitos	1 1/4 taza

Carne, pescado, pollo, queso y huevos son altos en proteína—0 Carbohidratos

Grasas—aceite, margarina, aderezo,

### Régimen de Comida

Desayuno \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Almuerzo \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Cena \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs

## Gráfica de Carbohidratos

### FRUTA—15 GRAMOS CARBOHIDRATO

Manzana, pequeña	1
Compota de manzana	1/2 taza
Albaricoques, secos	3
Plátano	1/2 med
Moras/arandanos	3/4 taza
Cerezas	10
Dátiles	3
Cocktail de fruta	1/2 taza
Toronja	1/2 med
Uvas, pequeñas	12-15
Jugo—toronja, naranja, manzana	1/2 taza
Kiwi, pequeño	1
Mango, cubitos	1/2 taza
Melon	1 taza
Nectarina, pequeña	1
Naranja, pequeña	1
Papaya, cubitos	1 taza
Melocoton, pequeño	1
Pera, grande	1/2
Piña	3/4 taza
Ciruelas, pequeñas	2
Ciruelas pasas	3
Pasa	1/4 taza
Frambuesas	1 taza
Fresas, grandes	1 1/4 taza
Mandarina, pequeña	2
Sandía, cubitos	1 1/4 taza

Carne, pescado, pollo, queso y huevos son altos en proteína—0 Carbohidratos

Grasas—aceite, margarina, aderezo, n

### Régimen de Comida

Desayuno \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Almuerzo \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Cena \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs

## Gráfica de Carbohidratos

### FRUTA—15 GRAMOS CARBOHIDRATO

Manzana, pequeña	1
Compota de manzana	1/2 taza
Albaricoques, secos	3
Plátano	1/2 med
Moras/arandanos	3/4 taza
Cerezas	10
Dátiles	3
Cocktail de fruta	1/2 taza
Toronja	1/2 med
Uvas, pequeñas	12-15
Jugo—toronja, naranja, manzana	1/2 taza
Kiwi, pequeño	1
Mango, cubitos	1/2 taza
Melon	1 taza
Nectarina, pequeña	1
Naranja, pequeña	1
Papaya, cubitos	1 taza
Melocoton, pequeño	1
Pera, grande	1/2
Piña	3/4 taza
Ciruelas, pequeñas	2
Ciruelas pasas	3
Pasa	1/4 taza
Frambuesas	1 taza
Fresas, grandes	1 1/4 taza
Mandarina, pequeña	2
Sandía, cubitos	1 1/4 taza

Carne, pescado, pollo, queso y huevos son altos en proteína—0 Carbohidratos

Grasas—aceite, margarina, aderezo,

### Régimen de Comida

Desayuno \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Almuerzo \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Cena \_\_\_\_\_ gramos Carbs  
 Merienda \_\_\_\_\_ gramos Carbs

## Gráfica de Carbohidratos

### ALMIDONES—15 GRAMOS CARBOHIDRATOS

Pan bagel	1/4
Frijoles horneados	1/3 taza
Frijoles, rojos, pinto, garbanzo	1/2 taza
Pan biscuit	1 pequeñ
Pan molde	1
Cereal (sin azúcar)	1/2—3/4 taza
Cereal cocido	1/2 taza
Maiz	1/2 taza
Pan de maiz	2-pulgadas
Galletas	6
Pan English muffin	1/2
Papas fritas—delgadas	10-15
Galletas Graham	3
Pan de Hot dog/Hamburgesa	1/2
Habas, Lima beans	2/3 taza
Muffin—pequeño	1
Pancake or waffle—4" diámetro	1
Pasta—cocida	1/3 taza
Chícharos	1/2 cup
Pan Pita	1/2
Palomitas de maiz, bajo en caloria	3 tazas
Papa, blanca/roja, boniato pequeña	1/2taza
Papitas,Potato chips, horneadas	12-15
Pretzels	3/4 oz.
Galleta de arroz-Rice cakes	2
Arroz, blanco/integral, cocido	1/3 taza
Pan-roll, small dinner	1
Calabaza	1 taza
Relleno-stuffing	1/3 taza
Tortilla, maiz, harina 6 pulgadas	1

### LECHE—15 GRAMOS CARBOHIDRATOS

Leche, descremada, 1%, 2%, soja, arroz, nuez 1 taza  
Yogurt, Light (80-100 calorías) 1 taza

#### Vegetales bajos en Almidón - 5 gramos

1/2 taza cocido o 1 taza crudo

Espárrago, remolacha, brócoli, coles de Brusela, repollo, coliflor, zanahoria, apio, pepinillo, habichuelas verdes, lechuga, tomate, seta, cebolla, pea pods, pimiento, espinaca, calabaza zucchini/de verano

## Gráfica de Carbohidratos

### ALMIDONES—15 GRAMOS CARBOHIDRATOS

Pan bagel	1/4
Frijoles horneados	1/3 taza
Frijoles, rojos, pinto, garbanzo	1/2 taza
Pan biscuit	1 pequeñ
Pan molde	1
Cereal (sin azúcar)	1/2—3/4 taza
Cereal cocido	1/2 taza
Maiz	1/2 taza
Pan de maiz	2-pulgadas
Galletas	6
Pan English muffin	1/2
Papas fritas—delgadas	10-15
Galletas Graham	3
Pan de Hot dog/Hamburgesa	1/2
Habas, Lima beans	2/3 taza
Muffin—pequeño	1
Pancake or waffle—4" diámetro	1
Pasta—cocida	1/3 taza
Chícharos	1/2 cup
Pan Pita	1/2
Palomitas de maiz, bajo en caloria	3 tazas
Papa, blanca/roja, boniato pequeña	1/2taza
Papitas,Potato chips, horneadas	12-15
Pretzels	3/4 oz.
Galleta de arroz-Rice cakes	2
Arroz, blanco/integral, cocido	1/3 taza
Pan-roll, small dinner	1
Calabaza	1 taza
Relleno-stuffing	1/3 taza
Tortilla, maiz, harina 6 pulgadas	1

### LECHE—15 GRAMOS CARBOHIDRATOS

Leche, descremada, 1%, 2%, soja, arroz, nuez 1 taza  
Yogurt, Light (80-100 calorías) 1 taza

#### Vegetales bajos en Almidón - 5 gramos

1/2 taza cocido o 1 taza crudo

Espárrago, remolacha, brócoli, coles de Brusela, repollo, coliflor, zanahoria, apio, pepinillo, habichuelas verdes, lechuga, tomate, seta, cebolla, pea pods, pimiento, espinaca, calabaza zucchini/de verano

## Gráfica de Carbohidratos

### ALMIDONES—15 GRAMOS CARBOHIDRATOS

Pan bagel	1/4
Frijoles horneados	1/3 taza
Frijoles, rojos, pinto, garbanzo	1/2 taza
Pan biscuit	1 pequeñ
Pan molde	1
Cereal (sin azúcar)	1/2—3/4 taza
Cereal cocido	1/2 taza
Maiz	1/2 taza
Pan de maiz	2-pulgadas
Galletas	6
Pan English muffin	1/2
Papas fritas—delgadas	10-15
Galletas Graham	3
Pan de Hot dog/Hamburgesa	1/2
Habas, Lima beans	2/3 taza
Muffin—pequeño	1
Pancake or waffle—4" diámetro	1
Pasta—cocida	1/3 taza
Chícharos	1/2 cup
Pan Pita	1/2
Palomitas de maiz, bajo en caloria	3 tazas
Papa, blanca/roja, boniato pequeña	1/2taza
Papitas,Potato chips, horneadas	12-15
Pretzels	3/4 oz.
Galleta de arroz-Rice cakes	2
Arroz, blanco/integral, cocido	1/3 taza
Pan-roll, small dinner	1
Calabaza	1 taza
Relleno-stuffing	1/3 taza
Tortilla, maiz, harina 6 pulgadas	1

### LECHE—15 GRAMOS CARBOHIDRATOS

Leche, descremada, 1%, 2%, soja, arroz, nuez 1 taza  
Yogurt, Light (80-100 calorías) 1 taza

#### Vegetales bajos en Almidón - 5 gramos

1/2 taza cocido o 1 taza crudo

Espárrago, remolacha, brócoli, coles de Brusela, repollo, coliflor, zanahoria, apio, pepinillo, habichuelas verdes, lechuga, tomate, seta, cebolla, pea pods, pimiento, espinaca, calabaza zucchini/de verano