



Parte de la serie educativa sobre
diabetes de Novo Nordisk

Conteo de carbohidratos y planificación de comidas

Ayudas para planificar sus comidas

Favorably reviewed by:



10/2006

**American Association of
Diabetes Educators**

The favorably reviewed logo indicates this material has been reviewed for educational content and does not imply endorsement of any product.

Los materiales educativos de Novo Nordisk para el paciente fueron desarrollados usando información de las siguientes fuentes: La Asociación Americana de Educadores en Diabetes; la Asociación Americana de Diabetes, la Asociación Americana de Nutricionistas y la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos. Estos folletos no reemplazan el consejo de su proveedor de cuidado de la salud. Asegúrese de consultar con su proveedor de cuidado de la salud acerca de su tratamiento individual para la diabetes.

Conteo de carbohidratos

El conteo de carbohidratos o “carb” es una herramienta que muchas personas con diabetes usan para elegir los alimentos más saludables. La alimentación sana, junto con el ejercicio regular y los medicamentos, si son necesarios, pueden ayudarle a lograr sus metas de glucosa en la sangre.

Este folleto le ayudará a:

- Aprender las metas para una alimentación sana con diabetes
- Entender cómo usar el conteo de carbohidratos para planificar sus comidas y ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en la sangre



Metas para una alimentación sana

La base de la alimentación sana es la misma para las personas con diabetes que para el resto del mundo.

Base de una alimentación sana:

- Comer una amplia variedad de alimentos para recibir la energía, las vitaminas y los minerales que necesita
- Comer más granos enteros, vegetales, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Limitar los alimentos procesados
- Comer menos colesterol, grasas saturadas y grasas *trans*



Si usted necesita cambiar sus hábitos de alimentación, esto lleva tiempo. Comience con uno o dos cambios por semana. Escriba los cambios que quisiera hacer esta semana y añada ideas nuevas a su lista cada semana.

El conteo de carbohidratos y la diabetes

Los carbohidratos son los nutrientes de los alimentos que más aumentan la glucosa en la sangre y con más rapidez después de comer. Los otros nutrientes importantes, las proteínas y las grasas, tienen menos efecto sobre la glucosa en la sangre.



El conteo de carbohidratos puede ayudarle a:

- Controlar su glucosa en la sangre
- Ser flexible en su selección de alimentos
- Comer más alimentos que le gusten
- Tener mayor libertad para elegir sus horas de comida

Para contar los carbohidratos usted necesita conocer qué alimentos contienen carbohidratos y:

- Buscar el contenido de carbohidratos de sus alimentos favoritos
- Calcular cuántos carbohidratos usted necesita cada día
- Distribuir su ración de carbohidratos entre comidas y meriendas

Alimentos con carbohidratos

Los alimentos que contienen carbohidratos son:

- Almidones - pan, cereal, galletas, arroz y pasta
- Vegetales con almidón - papas, maíz, guisantes, frijoles (habichuelas)
- Vegetales sin almidón - habichuelas verdes, brócoli, lechuga
- Frutas y jugos de frutas
- Leche y yogurt (el queso duro tiene muy pocos carbohidratos)
- Alimentos con azúcar - caramelos, sodas regulares, jalea
- Dulces - bizcochos, galletitas, pasteles, helados



Los únicos grupos de alimentos que no contienen carbohidratos son:

- Carnes y sustitutos de carnes, como los huevos y el queso
- Grasas y aceites

Si los carbohidratos elevan la glucosa en la sangre más que otros nutrientes, usted se preguntará por qué debe comer alimentos con carbohidratos. Usted necesita alimentos con carbohidratos porque éstos proveen energía a su cuerpo.

Está bien incluir dulces en su plan de comidas de vez en cuando. Pero asegúrese de leer la etiqueta de Datos de nutrición antes de comerlos. Por lo general, los dulces tienen muchos carbohidratos, calorías y grasas.

¿Cuántos carbohidratos debe comer?

Los expertos recomiendan que cerca de la mitad de las calorías que usted consume provenga de los carbohidratos. Esto debe balancearse con las medicinas que usted toma para controlar la diabetes.

La cantidad de calorías que usted necesita cada día depende de su estatura, peso, edad y nivel de actividad. Usted y su proveedor de cuidado de la salud decidirán cuántas calorías necesita cada día.

La tabla a continuación contiene cuatro modelos de planes de comida. Cada plan enumera el total de gramos de carbohidratos, la cantidad recomendada de porciones de cada grupo de alimentos y cuántos carbohidratos hay en estas porciones. Para saber cuánta comida hay en una porción, vea de la página 15 a la 43 de este folleto.

Meta de calorías diarias

	1,200	1,500	1,800	2,000	2,200
Total de carbohidratos (gramos/ración)	144	174	209	239	269
	Ración	Ración	Ración	Ración	Ración
Almidones (15g)	5	6	8	10	11
Frutas (15g)	2	3	3	3	4
Leche y yogurt (12g)*	2	2	2	2	2
Vegetales sin almidón (5g)	3	3	4	4	4
Carnes magras y sustitutos de carnes	4 oz	6 oz	7 oz	8 oz	8 oz
Grasas	6	7	7	7	8

Negritas = alimentos que contienen carbohidratos

* Sin grasa

Cómo distribuir las metas diarias de carbohidratos en las comidas

Una vez usted sabe la cantidad de carbohidratos y la cantidad de raciones de los diferentes grupos de alimentos que necesita comer cada día usted puede distribuir esas cantidades entre sus comidas y meriendas.



Comer por lo menos tres comidas al día le ayuda a balancear la cantidad de carbohidratos que consume a lo largo del día para controlar su glucosa en la sangre. Saltar comidas puede causar hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre), especialmente si usa insulina.

Si incluye una o más meriendas en su plan de comidas depende de usted y de su proveedor de cuidado de la salud.

En la página siguiente encontrará un plan modelo de 1,500 calorías diarias.

Modelo de plan de comidas

1,500 calorías 174 gramos de carbohidratos

Alimento	Cantidad	Grupo de alimento	Gramos de Carbs
Desayuno			
Hojuelas de salvado	1 1/2 taza	Almidón	30
Leche, descremada	1 taza	Lácteo	12
Banana	pequeña (4 oz)	Fruta	15
Total en la comida			57
Almuerzo			
Sandwich de:			
Roast beef, en lascas finas	2 oz	Carne	0
Queso en lasca bajo en grasa	1 oz	Carne	0
Pan integral	2 rebanadas	Almidón	30
Mayonesa, baja en grasa	1 cda.	Grasa	0
Zanahorias bebé y tomates tipo uva con aderezo bajo en grasa	1/2 taza c/u	Vegetal	5
	2 cdas.	Grasa	0
Manzana, grande (8 oz)	1	Fruta	30
Total en la comida			65
Cena			
Calabacín	1 taza	Almidón	15
Panecillo integral con	1 pequeño	Almidón	15
margarina regular	2 cdtas.	Grasa	0
Brócoli al vapor con limón	1/2 taza	Vegetal	5
Ensalada verde con pepinos,	1 taza	Vegetal	5
pimientos rojos y aderezo italiano	1 cda.	Grasa	0
Lenguado asado al limón	3 oz	Carne	0
Total en la comida			40
Merienda noche			
Yogurt sin sabor, sin grasa	2/3 taza (6 oz)	Lácteo	12
Total en la comida			12
Total			174

Cómo encontrar los carbohidratos en los alimentos

Una de las mejores fuentes para conteo de carbohidratos es la etiqueta de Datos de nutrición de los alimentos.

Cada etiqueta de Datos de nutrición tiene que enumerar el tamaño de la porción y la cantidad de porciones en el empaque. Todos los datos de nutrición en la etiqueta se basan en una porción del alimento.

Los gramos del Total de carbohidratos en la etiqueta son la clave para el conteo de carbohidratos. Olvídense de los gramos de azúcar.

Éstos son parte del conteo total de carbohidratos.

Esta etiqueta muestra que hay 24 gramos de carbohidratos en 1 taza de este cereal. Si su meta es consumir 60 carbohidratos en el desayuno, puede comer:

- 1 1/2 tazas de cereal (36 gramos)
- 1 taza de leche (13 gramos) y
- 1 banana pequeña (12 gramos)

Vigile el tamaño de la porción

Limite estos nutrientes

Consuma suficiente de éstos

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: 1 taza (40g)
Porciones en el paquete: 13

Cantidad por Ración
Calorías 143 Calorías de Grasa 27

% Valor diario*

Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	1%
Total de Carbohidratos 24g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Parte del valor diario, 5% es bajo 20% es alto

Ilustración solamente

Cómo aprender a contar los carbohidratos

La mayoría de nosotros come los mismos alimentos y las mismas combinaciones de alimentos día tras día. Para aprender la cantidad de gramos de carbohidratos que hay en los alimentos que come con más frecuencia prepare una tabla similar a la que mostramos en esta página.

Tabla modelo de conteo de carbohidratos

Alimento	Cantidad que como	Cantidad de Carb	Fuente
Avena, cocida	1/2 taza	15 gramos	Lista de intercambio: pág. 16
Arándanos	1/2 taza	10 gramos	Lista de carb: pág. 41
Espárragos	1/2 taza cocidos	5 gramos	Lista de intercambio: pág. 24



Cómo usar las listas de intercambio para planificar las comidas

Las listas de intercambio pueden usarse tanto para contar carbohidratos como para contar calorías.

Los alimentos dentro de cada lista contienen aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos, calorías, proteínas y grasas.

Al planificar las comidas usando las Listas de intercambio usted puede sustituir o intercambiar cualquier alimento dentro de una lista por otro alimento de la misma lista. Supongamos que su plan de comidas indique 1 porción de la lista de frutas para el desayuno. Usted puede elegir entre 1/2 toronja, 1 banana pequeña o 1 porción de cualquier otra fruta en la lista.



Un intercambio de frutas

Las Listas de intercambio incluyen almidones, frutas, lácteos, otros carbohidratos, vegetales sin almidón, carnes y sustitutos de carnes y grupos de grasas.

También hay un grupo de “alimentos libres” que se pueden comer con moderación en cualquier momento.

Cómo comer las porciones correctas

No sólo es importante comer los tipos de alimentos adecuados, sino también las cantidades adecuadas. ¡Puede que usted coma demasiados alimentos saludables!

Por ejemplo, una manzana pequeña de 4 onzas (el tamaño de un puño pequeño) tiene cerca de 15 gramos de carbohidratos. Una manzana grande de 8 onzas tiene cerca de 30 gramos de carbohidratos. ¡Eso es una gran diferencia!

Manzana pequeña
15 gramos de carbs



Manzana grande
30 gramos de carbs

Para comer las porciones correctas usted necesita pesar y medir los alimentos. ¿Tiene que hacer esto cada vez que coma? No. Pero es aconsejable que pese y mida sus alimentos cuando comience a contar los carbohidratos. También es aconsejable que pese y mida los alimentos de vez en cuando para asegurarse de que sus porciones no han crecido con el tiempo.

Herramientas de control de porciones

Cucharas
de medir



Balanza para alimentos

Tazas de medir



Las porciones son importantes

La mejor manera de conocer el tamaño de una porción es usando tazas de medir o una balanza. Las porciones correctas son importantes para una alimentación saludable y particularmente para las personas que usan insulina, quienes ajustan su dosis de insulina a base de la cantidad de carbohidratos en su porción de comida.



Si come fuera o no puede usar tazas de medir ni balanzas, puede calcular las porciones usando su mano:

- Su puño es aproximadamente igual a 1 taza
- La palma de su mano es aproximadamente igual a 3 onzas
- Su dedo pulgar es aproximadamente igual a 2 cucharadas o 1 onza
- La punta de su pulgar es aproximadamente igual a 1 cucharadita
- Un puñado es aproximadamente igual a 2 onzas (1/4 taza) de un aperitivo o merienda



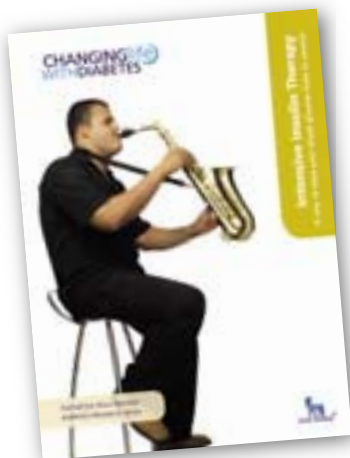
Conteo avanzado de carbohidratos

Si usted usa la terapia intensiva de insulina para controlar su glucosa en la sangre, puede tratar el conteo avanzado de carbohidratos (carbs).

La meta del conteo avanzado de carbohidratos es balancear la cantidad de insulina de acción rápida que usted usa con la cantidad de carbohidratos que come. Usted puede hacer esto a base de la relación entre carbohidratos e insulina.

Necesitará distintas relaciones de insulina a carbs para diferentes comidas u horas del día. Su proveedor de cuidado de la salud puede referirlo a un nutricionista o dietista certificado para que le ayude a aprender a calcular el conteo avanzado de carbohidratos.

Para más información acerca de la terapia intensiva de insulina, pida a su proveedor de cuidado de la salud una copia del folleto de Novo Nordisk *Intensive Insulin Therapy* (por el momento, sólo disponible en inglés).



¿Qué he aprendido?

El conteo de carbohidratos puede ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en la sangre. También le ofrece más variedad de alimentos que comer y mayor libertad al elegir cuándo comer.



Este folleto ha explicado:

- Qué alimentos contienen carbohidratos
- Cómo calcular la cantidad de carbohidratos en los alimentos
- Cómo determinar sus metas diarias de carbohidratos y
- Cómo contar los carbohidratos para controlar mejor su glucosa en la sangre

Las listas de carbohidratos y la información de contactos en este folleto le ayudarán a desarrollar un plan de comidas con conteo de carbohidratos adecuado para usted. Para más información sobre conteo de carbohidratos consulte con su proveedor de cuidado de la salud o nutricionista.

Listas de intercambio de alimentos*

Las siguientes páginas contienen listas de conteo de calorías y carbohidratos y las Listas de intercambio para planificar las comidas. Ambas listas pueden serle útiles si usted usa el conteo de carbohidratos o el sistema de intercambio para planificar sus comidas. Le resultará práctico tener este folleto a mano y consultarlo con frecuencia.

Lista de almidones

Un intercambio de almidón equivale a 15 gramos de carbohidrato, 3 gramos de proteína, 0-1 gramo de grasa y 80 calorías.

Panes

"Bagel", 4 oz.	1/4 (1 oz)
"Naan", 8" x 2"	1/4
Palitroques, palitos de pan crujiente	
"breadsticks", 4" x 1/2"	4 (2/3 oz)
Pan blanco, integral, de centeno,	
"pumpernickel"	1 rebanada (1 oz)
Pan, calorías reducidas	2 rebanadas (1 1/2 oz)
Pan con pasas, sin glaseado de azúcar	1 rebanada (1 oz)
Pan para hamburguesas o "hot dogs"	1/2 (1 oz)
Pan pita, 6" diámetro	1/2
Panecillo "roll", llano, pequeño	1 (1 oz)
Panecillo inglés, "English muffin"	1/2

* Las Listas de intercambio son la base de un sistema de planificación de comidas diseñado por un comité de la American Diabetes Association y la American Dietetic Association. Aunque están diseñadas principalmente para personas con diabetes o que tienen que seguir dietas especiales, las Listas de intercambio se basan en principios de la buena nutrición que aplican a todo el mundo. Derechos reservados © 2003 por American Diabetes Association y American Dietetic Association.

Panqueque, 4" diámetro, 1/4" grosor	1
Tortilla, harina, 10" diámetro	1/3
Tortilla, harina, 6" diámetro	1
Tortilla, maíz, 6" diámetro	1
"Waffle", 4", cuadrado o redondo, reducido en grasa	1



Cereales y granos

Arroz, blanco o integral	1/3 taza
Avena	1/2 taza
Bulgur (trigo triturado)	1/2 taza
Cereal azucarado	1/2 taza
Cereal de trigo, "Shredded Wheat"®	1/2 taza
Cereal inflado	1 1/2 taza
Cereal de salvado, "bran"	1/2 taza
Cereales, cocinados	1/2 taza
Cereales sin azúcar, listos para comer	3/4 taza
Couscous	1/3 taza
Germen de trigo	3 cdas.
Granola, baja en grasa	1/4 taza
Grape-Nuts®	1/4 taza
Grits (sémola de maíz)	1/2 taza
Harina de maíz, seca	3 cdas.
Harina de trigo, seca	3 cdas.
Kasha (trigo saraceno)	1/2 taza
Millett (mijo)	1/3 taza
Muesli	1/4 taza
Pasta/Fideos	1/3 taza



Lista de almidones (continuación)

Verduras/Vegetales con almidón

Arvejas/chícharos/guisantes/ "petit pois"	1/2 taza
Batata/boniato/camote, sin aderezo	1/2 taza
Calabaza, de invierno ("acorn", "butternut", calabacín, zapallo)	1 taza
Maíz/choclo/elote	1/2 taza
Maíz, en mazorca, grande	1/2 mazorca (5 oz)
Papa, al horno con cáscara	1/4 de una grande (3 oz)
Papa, hervida	1/2 taza ó 1/2 mediana (3 oz)
Papa, majada/puré	1/2 taza
Plátano verde	1/2 taza
Frijoles/habichuelas/porotos, al horno	1/3 taza
Verduras/vegetales mixtos, con maíz, guisantes o pasta	1 taza
Yuca	1/4 taza



Galletas y bocadillos/meriendas (snacks)

Galletas "Graham" (cuadrado de 2 1/2")	3
Galletas "oyster crackers"	24
Galletas de harina integral, sin grasa añadida	2-5 (3/4 oz.)
Galletitas de animales	8
Galletas saladas "saltines"	6
Matzoh	3/4 oz.
Tostadas Melba	4 rebanadas
Palomitas de maíz "popcorn", sin grasa añadida, o bajas en grasa hechas en microondas	3 tazas
Papitas fritas ("potato chips") o "tortilla chips" sin grasa o al horno	15-20 (3/4 oz.)
"Pretzels"	3/4 oz
"Rice cakes", 4" de diámetro	2

Frijoles/habichuelas/porotos, arvejas/guisantes y lentejas/gandules

*(Equivalen a 1 intercambio de almidón,
más 1 intercambio de carne muy magra)*

Frijoles/habichuelas/porotos y arvejas/guisantes/"petit pois"

(garbanzos, pintos, colorados, rosados,
blancos, negros, judías, de carita, chícharos) 1/2 taza

Habas limas/verdes 2/3 taza

Lentejas/gandules 1/2 taza

Miso** 3 cdas.

Alimentos con almidón preparados con grasa

*(Equivalen a 1 intercambio de almidón,
más 1 intercambio de grasa)*

Bizcochito ("biscuit"), 2 1/2" de diámetro

1

"Chips" (papas o tortilla)

9-13 (3/4 oz.)

"Croutons" (Cuadritos de pan tostado)

1 taza

Fideos "chow mein"

1/2 taza

Galletas "crackers" integrales,

con grasa añadida

4-6 (1 oz.)

Galletas "crackers" redondas,

tipo mantequilla

6

Galletas tipo sandwich, rellenas de

queso o mantequilla de maní

3

Granola

1/4 taza

"Hummus"

1/3 taza

Palomitas de maíz ("popcorn"),

de microondas

3 tazas

Papitas fritas (al horno)[†]

1 taza (2 oz.)

Pan de maíz, pedazo de 2"

1 (2 oz.)

Panecillo ("muffin"), 5 oz.

1/5 (1 oz.)

Relleno de pan para aves (preparado)

1/3 taza

Tortilla dura ("taco shell"), 6" de diámetro

2

"Waffle", cuadrada o redonda, de 4"

1



[†] Vea también la lista de comidas rápidas ("fast foods") en la página 35.

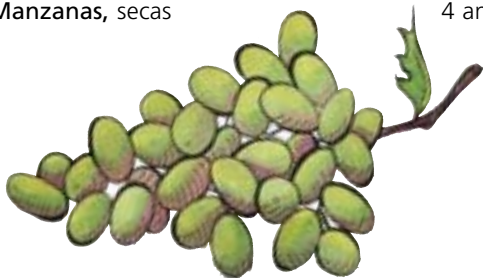
** 400 mg. o más de sodio por intercambio.

Lista de frutas

**Un intercambio de fruta equivale a
15 gramos de carbohidrato y 60 calorías.
El peso incluye la fruta entera.**

Frutas

Albaricoques/damascos, enlatados	1/2 taza
Albaricoques/damascos, frescos	4 enteros (5 1/2 oz)
Albaricoques/damascos, secos	8 mitades
Arándanos ("blueberries")	3/4 taza
Banana/guineo pequeño	1 (4 oz)
Cerezas ("cherries") dulces, enlatadas	1/2 taza
Cerezas ("cherries") dulces, frescas	12 (3 oz)
Ciruelas, pequeñas	2 (5 oz)
Ciruelas, enlatadas	1/2 taza
Ciruelas, secas ("prunes")	3
Dátiles	3
Durazno/melocotón, fresco, mediano	1 (4 oz)
Duraznos/melocotones, enlatados	1/2 taza
Frambuesas ("raspberries")	1 taza
Fresas/frutillas	1 1/4 taza, fresas enteras
Frutas, en cóctel	1/2 taza
Higos, frescos	1 1/2 grande o 2 medianos (3 1/2 oz)
Higos, secos	1 1/2
Kiwi	1 (3 1/2 oz.)
Mango, pequeño	1/2 fruta (5 1/2 oz) ó 1/2 taza
Manzana, pequeña, sin pelar	1 (4 oz)
Manzana, salsa de, sin azúcar	1/2 taza
Manzanas, secas	4 anillos



Melón "cantaloupe", pequeño

Melón de agua/sandía

Melón "honeydew"

Moras ("blackberries")

Naranja/china, pequeña

Naranjas/chinas mandarinas,
enlatadas

Naranjas mandarinas,
frescas ("tangerines"), pequeñas

Nectarina, pequeña

Papaya

Pasas

Pera, grande, fresca

Peras, enlatadas

Piña, enlatada

Piña, fresca

Pomelo/toronja, grande

Pomelo/toronja, en pedazos, enlatada

Uvas, pequeñas

1/3 de melón (11 oz)

ó 1 taza en pedazos

1 rebanada (13 1/2 oz)

ó 1 1/4 taza en pedazos

1 rebanada (10 oz)

ó 1 taza en pedazos

3/4 taza

1 (6 1/2 oz)

3/4 taza

2 (8 oz)

1 (5 oz)

1/2 fruta (8 oz) ó

1 taza en pedazos

2 cdas

1/2 (4 oz)

1/2 taza

1/2 taza

3/4 taza

1/2 (11 oz)

3/4 taza

17 (3 oz)

Jugo de frutas, sin azúcar

Jugo de arándanos ("cranberry"),
cóctel

Jugo de arándanos ("cranberry"),
cóctel, bajo en calorías

Jugo de ciruelas

Jugo/sidra de manzana

Jugo de naranja/china

Jugo de piña

Jugo de pomelo/toronja

Jugo de uvas

Jugos de frutas, mezcla

(100% jugo puro)

Jugo de guayaba, pera, albaricoque

1/3 taza

1 taza

1/3 taza

1/2 taza

1/2 taza

1/2 taza

1/2 taza

1/3 taza

1/3 taza

1/2 taza



Lista de leche/lácteos

Un intercambio de leche es equivalente a 12 gramos de carbohidrato y 8 gramos de proteína

Leche sin grasa y baja en grasa

(0 a 3 gramos de grasa por ración, 90 calorías)

Leche descremada (sin grasa)	1 taza
Leche con 1/2% de grasa	1 taza
Leche con 1% de grasa	1 taza
Leche evaporada, sin grasa	1/2 taza
Leche en polvo, sin grasa	1/3 taza de polvo
Leche de soya, baja en grasa o sin grasa	1 taza
Suero de leche ("buttermilk")	1 taza
Yogurt, con sabor, sin grasa, endulzado	
con edulcorante artificial y fructosa	2/3 taza (6 oz.)
Yogurt, sin sabor, sin grasa	2/3 taza (6 oz.)

Grasa reducida

(5 gramos de grasa por ración, 120 calorías)

Leche, con 2%	1 taza
Leche de soya	1 taza
Leche dulce con acidófilos	1 taza
Yogurt, sin sabor, bajo en grasa	3/4 taza

Leche entera

(8 gramos de grasa por ración, 150 calorías)

Leche entera	1 taza
Leche entera evaporada	1/2 taza
Leche de cabra	1 taza
Kefir	1 taza
Yogurt, sin sabor (hecho de leche entera)	3/4 taza

Lista de dulces, postres y otros carbohidratos

Un intercambio es equivalente a 15 gramos de carbohidrato ó 1 almidón ó 1 fruta ó 1 leche.

Alimento	Porción	Intercambios por porción
Aderezo para ensalada, sin grasa**	1/4 taza	1 carbo
Almíbar/jarabe (syrup), liviano	2 cdas.	1 carbo
Almíbar/jarabe, regular	1 cda.	1 carbo
Almíbar/jarabe, regular	1/4 taza	4 carbos
Azúcar	1 cdta.	1 carbo
Barras de jugo de fruta, congelada, 100% jugo	1 barra (3 oz)	1 carbo
Barras de energía, desayuno o deporte	1 barra (1 1/3 oz)	1 1/2 carbo, 0-1 grasa
Barras de energía, desayuno o deporte	1 barra (2 oz.)	2 carbo, 1 grasa
Batida de reemplazo de comida, baja en calorías	1 lata (10-11 oz)	1 1/2 carbo, 0-1 grasa
Bebidas de deportes	8 oz. (1 vaso)	1 carbo
Bizcocho "Angel food", sin glaseado	1/12 del bizcocho	2 carbos
Bizcocho (cake), glaseado	cuadrado de 2"	2 carbo, 1 grasa
Bizcocho, sin glaseado	cuadrado de 2"	1 carbo, 1 grasa
Bizcochito/pastelito (cupcake), glaseado	1 pequeño (2 oz.)	2 carbo, 1 grasa
"Brownie", pequeño, sin glaseado	cuadrado 2"	1 carbo, 1 grasa
Budín, regular (hecho con leche baja en grasa)	1/2 taza	2 carbos
Budín, sin azúcar o sin azúcar y sin grasa (hecho con leche descremada)	1/2 taza	1 carbos
Donut/dona/buñuelo, sencillo, mediano	1 (1 1/2 oz)	1 1/2 carbo, 2 grasas
Donut glaseado, 3 3/4" de diámetro	1 (2 oz.)	2 carbo, 2 grasas
Fruta, "snack" (concentrado de fruta en puré)	1 rollo (3/4 oz)	1 carbo
Fruta, mermelada (spread), 100% fruta	1 1/2 cda.	1 carbo

Lista de dulces, postres y otros carbohidratos

(continuación)

Alimento	Intercambios Porción	Intercambios por porción
Fruta, tarta de (cobbler)	1/2 taza (3 1/2 oz)	3 carbo, 1 grasa
Galletas de barquillo de vainilla (wafers)	5	1 carbo, 1 grasa
Galletas dulces, sin azúcar (1 oz)	3 pequeñas ó 1 grande	1 carbo, 1-2 grasas
Galleta o "sandwich" de galleta con relleno de crema	2 pequeñas (2/3 oz)	1 carbo, 1 grasa
Galletitas de jengibre	3	1 carbo
Gelatina, regular	1/2 taza	1 carbo
Granola o barra de merienda, regular o baja en grasa	1 barra (1 oz)	1 1/2 carbos
Helado	1/2 taza	1 carbo, 2 grasas
Helado, liviano (light)	1/2 taza	1 carbo, 1 grasa
Helado, bajo en grasa (low-fat)	1/2 taza	1 1/2 carbos
Helado, sin grasa, sin azúcar añadida	1/2 taza	1 carbo
Leche con chocolate, entera	1 taza	2 carbo, 1 grasa
Leche de arroz, baja en grasa o sin grasa, sin sabor	1 taza	1 carbo
Leche de arroz, baja en grasa, con sabor	1 taza	1 1/2 carbos
Mermelada o jalea, regular	1 cda.	1 carbo
Miel	1 cda.	1 carbo
Pan dulce o "Danish"	1 (2 1/2 oz)	2 1/2 carbo, 2 grasas
Pastel de fruta (pie), corteza doble, preparado comercialmente	1/6 de pastel de 8"	3 carbo, 2 grasas
Pastel de calabaza o flan/natilla, preparado comercialmente	1/8 de pastel de 8"	2 carbo, 2 grasas
Salsa de arándanos, jalea (cranberry sauce)	1/4 taza	1 1/2 carbos
Salsa para pastas o spaghetti, enlatada**	1/2 taza	1 carbo, 1 grasa
Sorbete/helado (sherbet)	1/2 taza	2 carbos
Yogurt, bajo en grasa con fruta	1 taza	3 carbo, 0-1 grasa
Yogurt, congelado	1/2 taza	1 carbo, 0-1 grasa
Yogurt, congelado, sin grasa	1/3 taza	1 carbo

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

Lista de verduras/vegetales sin almidón

**Un intercambio de verdura es equivalente a
5 gramos de carbohidrato, 2 gramos de proteína,
0 gramos de grasa y 25 calorías.**

*En general, un intercambio de verdura es 1/2 taza de verduras/
vegetales cocidos o jugo de vegetales o 1 taza de vegetales crudos.*

Alcachofa
Alcachofa, corazones de
Apio
Arvejas/guisantes (pea pods)
Berenjena
Berro
Brócoli/brécol
Brotes de soja (bean sprouts)
Calabaza
Castañas de agua
Cebollas
Cebollinos o escalonia
Chayote
Col de Bruselas/bretones
Col picada/chucrut (sauerkraut)**
Coliflor
Colirrábano/colinabo (kohlrabi)
Espárragos
Espinaca
Habichuelas (tiernas, verdes,
"wax", italianas)
Jugo de tomate o
vegetales/verduras**
Nabos
Pepinos

Pimientos/ajíes/pimentones
(todas las variedades)

Puerros

Quimbombó (okra)

Rábanos

Remolacha/betarraga

Repollo/col

Setas/hongos/callampas

Tomate

Tomate, enlatado

Tomate, salsa de**

Vegetales mixtos (sin maíz,
guisantes/arvejas ni pasta)

Vegetales/verduras de hoja verde
(col rizada, (kale), mostaza, nabos)

Vegetales/verduras para ensalada
(endibia, escarola, lechuga,
romana, espinaca)

Zanahorias

Zapallito italiano/calabacín (zucchini)



** 400 mg. o más de sodio por intercambio

Lista de carnes y sustitutos de carne

Lista de carnes y sustitutos de carne muy magras (muy bajo contenido de grasa)

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de carbohidrato, 7 gramos de proteína, 0 a 1 gramos de grasa y 35 calorías.

Un intercambio de carne muy magra equivale a uno de los siguientes alimentos:

Animales de caza: Pato o faisán (sin piel), venado, búfalo, avestruz	1 oz
Aves: Pollo o pavo (carne blanca, sin piel), gallinitas codornices (sin piel)	1 oz
Mariscos: Almejas, cangrejo/jaiba/jueyes, langosta, camarones, ostiones, imitación de mariscos	1 oz
Pescado: Atún fresco o enlatado en agua, bacalao fresco o congelado, rodaballo, abadejo (haddock), halibut, salmón ahumado**, trucha	1 oz
Queso con 1 gramo o menos de grasa por onza: Requesón (cottage cheese) sin grasa o bajo en grasa Queso sin grasa	1/4 taza 1 oz
Otros: Carnes procesadas para sandwich con 1 gramo o menos de grasa por onza, como las carnes cortadas en rebanadas finas (deli thin), "chipped beef"**, jamón de pavo Claras de huevo Sustitutos de huevo, sin sabor "Hot dogs" con 1 gramo o menos de grasa por onza** Riñones (alto en colesterol) Salchicha con 1 gramo o menos de grasa por onza	1 oz 2 1/4 taza 1 oz 1 oz 1 oz

Los siguientes alimentos cuentan como una carne muy magra y un intercambio de almidón.

Frijoles/habichuelas/porotos, arvejas/guisantes, lentejas/gandules (cocidos)	1/2 taza
---	----------

Lista de carnes y sustitutos de carne magros (bajo contenido de grasa)

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de carbohidrato, 7 gramos de proteína, 3 gramos de grasa y 55 calorías.

Un intercambio de carne magra equivale a uno de los siguientes alimentos:

Animales de caza: Ganso (sin piel), conejo	1 oz
Aves: Pollo o pavo (carne oscura, sin piel), pollo (carne blanca con piel) ganso o pato doméstico (con la grasa bien escurrida, sin piel)	1 oz
Cerdo/chancho/lechón/puerco: Bajo en grasa, como el jamón fresco; jamón enlatado, curado o cocido; tocino/tocineta canadiense (Canadian bacon)**; filete de lomo, chuleta de centro	1 oz
Cordero: Asado, chuleta o pierna	1 oz
Pescado:	
Arenque (sin crema o ahumado)	1 oz
Atún (enlatado en aceite, escurrido)	1 oz
Ostras	6 medianas
Salmón (fresco o enlatado), bagre ("catfish")	1 oz
Sardinas (enlatadas)	2 medianas
Queso:	
Parmesano rallado	2 cdas
Quesos con 3 gramos de grasa o menos por onza	1 oz
Requesón ("cottage cheese") con 4.5% de grasa	1/4 taza
Res: Carnes magras con la grasa removida clasificadas por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) como "Select" o "Choice", como bistec/filete de solomillo, "round", "flank"; filete de lomo; carnes para asados (costillas, lomo, cadera); bistec ("T-bone", "porterhouse", "cubed"); carne molida	1 oz
Ternera: Chuleta baja en grasa, asada	1 oz
Otros:	
Carnes procesadas para sandwich con 3 gramos o menos de grasa por onza, (ej., pastrami de pavo o kielbasa)	1 oz
Hígado, corazón (altos en colesterol)	1 oz
"Hot dogs" con 3 gramos o menos de grasa por onza**	1 1/2 oz

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

Lista de carnes y sustitutos de carne con moderado contenido de grasa

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de carbohidrato, 7 gramos de proteína, 5 gramos de grasa y 75 calorías.

Un intercambio de carne con moderado contenido de grasa equivale a cualquiera de los siguientes alimentos:

Aves: Pollo (carne oscura, con piel), pavo molido o pollo molido, pollo frito (con piel)	1 oz
Cerdo/chancho/lechón/puerco: Lomo, ("top loin"), chuleta, "Boston butt", costillas	1 oz
Cordero: Costillar, carne molida	1 oz
Pescado: Cualquier producto de pescado frito	1 oz
Queso: Con 5 gramos de grasa o menos por onza:	
Feta	1 oz
Mozarella	1 oz
Ricotta, 2 oz.	1/4 taza
Res: La mayoría de los productos de carne de res caen en esta categoría (carne molida, pastel de carne/albondigón ("meatloaf"), "corned beef", costillitas, carne clasificada "Prime" con la grasa removida, como el "prime rib")	1 oz
Ternera: Chuleta/costillas (molida, en cubos, sin empanar)	1 oz
Otros:	
Huevo (alto en colesterol, límite 3 por semana)	1
Salchicha con 5 gramos de grasa o menos por onza	1 oz
Tempeh	1/4 taza
Tofu	1/2 taza (4 oz)



Lista de carnes y sustitutos de carne con alto contenido de grasa

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de carbohidrato, 7 gramos de proteína, 8 gramos de grasa y 100 calorías.

Recuerde que estos productos son altos en grasas saturadas, colesterol y calorías y pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre si los consume con regularidad.

Un intercambio de carne con alto contenido de grasa equivale a cualquiera de los siguientes alimentos:

Cerdo/chancho/lechón/puerco:

Costillas, carne molida, salchichas 1 oz

Queso: Todos los quesos regulares, como el

Americano**, "Cheddar", "Monterey Jack", Suizo 1 oz

Otros:

Carnes procesadas para sandwich con 8 gramos o menos de grasa por onza, como la "bologna", "pimento loaf", salami 1 oz

Salchicha, ahumada, "bratwurst", italiana, "knockwurst", polaca 1 oz

"Hot dogs" (pavo o pollo)** 1 (10/lb)

Tocineta/tocino/"bacon" 3 lascas (20 lascas/lb)

Mantequilla de maní (contiene grasa no saturada) 1 cda

Cuenta como 1 carne con alto contenido de grasa más 1 intercambio de grasa:

"Hot dogs" (cerdo, res o combinación)** 1 (10/lb)

Lista de grasas

Lista de grasas monoinsaturadas

Un intercambio de grasa es equivalente a 5 gramos de grasa y 45 calorías.

Aceite (canola, oliva, maní)	1 cdtá
Aceitunas:	
maduras (negras)	8 grandes
verdes, rellenas**	10 grandes
Aguacate/palta, mediano	2 cdas (1 oz)
Mantequilla de maní, cremosa o crujiente	1/2 cda
Nueces:	
Almendras, anacardo ("cashews")	6 nueces
Mezcladas (50% maní)	6 nueces
Maní	10 nueces
Pacanas ("pecans")	4 mitades
Pasta Tahini o de sésamo/ajonjolí	2 cdtas.
Semillas de sésamo/ajonjolí	1 cda.

Lista de grasas poliinsaturadas

Un intercambio de grasa es equivalente a 5 gramos de grasa y 45 calorías.

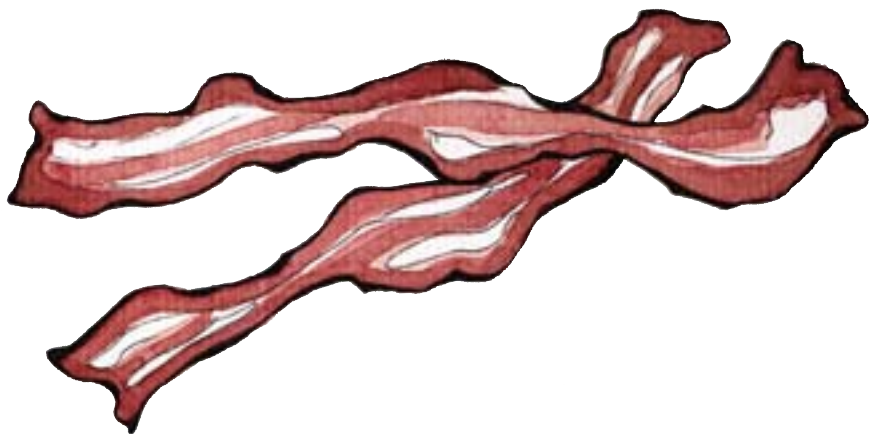
Aceite (girasol, maíz, soya)	1 cdtá
Aderezo para ensaladas	
regular**	1 cda
grasa reducida	2 cdas
Margarina, en barra, envase o líquida	1 cdtá
"spread" bajo en grasa (30%-50% aceite vegetal)	1 cda
Mayonesa, regular	1 cdtá
grasa reducida	1 cda
Miracle Whip®	
regular**	2 cdtas
grasa reducida	1 cda
Nueces, de nogal ("walnuts"), inglesas	4 mitades
Semillas: calabaza/zapallo, girasol	1 cda

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

Lista de grasas saturadas[†]

Un intercambio de grasa es equivalente a 5 gramos de grasa y 45 calorías.

Coco, endulzado, rallado	2 cdas
Coco, leche	1 cda
Crema agria	
regular	2 cdas
grasa reducida	3 cdas
Crema mitad y mitad ("half and half")	2 cdas
Manteca vegetal o animal	1 cdta
Mantequilla: en barra	1 cdta
batida	2 cdtsas
grasa reducida	1 cda
Menudos/interiores, hervidos	2 cdas (1/2 oz)
Queso crema	
regular	1 cda. (1/2 oz)
grasa reducida	1 1/2 cda (3/4 oz)
Tocineta/tocino/"bacon"	1 lasca (20 lascas/lb)
Tocineta/tocino/"bacon", grasa	1 cdta
Tocino o pella salada ("salt pork"), vea más adelante ‡ **	



† Las grasas saturadas pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre si se consumen con regularidad.

‡ Use un pedazo de 1" x 1" x 1/4" si planifica comer el tocino cocido con verduras/vegetales.
Use un pedazo de 2" x 1" x 1/2" si va a comer sólo las verduras/vegetales después de sacar el tocino.

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

Lista de alimentos sin restricción

Un *alimento sin restricción* es cualquier comida o bebida que contiene menos de 20 calorías o 5 gramos de carbohidrato o menos por ración. Los alimentos que aparecen con porciones indicadas en la lista deben limitarse a 3 porciones al día. Asegúrese de distribuirlos a lo largo del día. Si come las 3 porciones al mismo tiempo le puede subir el nivel de glucosa en la sangre. Los alimentos que aparecen sin un tamaño de porción pueden comerse en cualquier momento.

Alimentos sin grasa o con grasa reducida

Aderezo para ensaladas, sin grasa o bajo en grasa	1 cda
Aderezo para ensaladas, sin grasa, italiano	2 cdas
Atomizador de aceite (Nonstick cooking spray)	
Crema agria, sin grasa o grasa reducida	1 cda
Crema batida artificial, regular	1 cda
Crema batida artificial, sin grasa o "light"	2 cdas
Cremas para el café artificiales, en polvo	2 cdtas
Cremas para el café artificiales, líquida	1 cda
Margarina cremosa, grasa reducida	1 cdta
Margarina cremosa, sin grasa	4 cdas
Mayonesa, grasa reducida	1 cdta
Mayonesa, sin grasa	1 cda
Miracle Whip®, grasa reducida	1 cdta
Miracle Whip®, sin grasa	1 cda
Queso crema, sin grasa, 1/2 oz.	1 cda

Alimentos sin azúcar

Almíbar/jarabe/ (syrup), sin azúcar	2 cdas
Caramelos duros/dulces	1 caramelo
Gelatina (postre), sin azúcar	
Gelatina, sin sabor	

Goma de mascar/chicle, sin azúcar
Jalea o mermelada, "light" 2 cdtas.
Sustitutos de azúcar[†]

Condimentos

Catsup/Ketchup, 1 cda.
Jugo de lima
Jugo de limón
Mostaza
Pepinillo, agri dulce
(gherkin), 3/4 oz
Pepinillo, agri dulce (pan y
mantequilla), 2 rebanadas
Pepinos encurtidos, 1 1/2 mediano**
Pepino, (relish), 1 cda.

Rábano picante (horseradish)
Salsa, 1/4 taza
Salsa de soya,
regular o "light", 1 cda.**
Salsa para tacos, 1 cda.
Vinagre
Yogurt, 2 cdas.

Bebidas

Agua mineral o carbonatada/gaseosa
Agua tónica/quina, sin azúcar
Café
Club soda
Cocoa, sin azúcar, 1cda.
Consomé, caldo (bouillon)**
Consomé, caldo, bajo en sodio
Mezclas para bebidas, sin azúcar
Refrescos/Sodas de dieta, sin azúcar
Té



Aderezos/Aliños/Condimentos

Tenga cuidado con los aderezos/aliños que contienen sodio o son sales, como la sal de ajo o la sal de apio y la pimienta de limón.

Ajo
Ají/Pimentón/Pimiento
Especias
Extractos de sabores

Hierbas, frescas o secas
Salsa inglesa ("Worcestershire")
Tabasco® o salsa picante
Vinos para cocinar

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

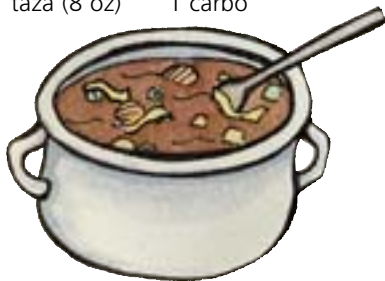
† Los sustitutos, alternativas o reemplazos de azúcar aprobados por la Administración Federal de Medicinas y Alimentos ("Food and Drug Administration") (FDA) pueden consumirse sin riesgos. Algunas marcas comunes son: Equal ® (aspartame), Sprinkle Sweet ® (sacarina), Sweet One ® (acesulfame K), Sweet-10 ® (sacarina), Sugar Twin ® (sacarina), Sweet 'N Low ® (sacarina), Splenda ® (sucralosa).

Lista de combinaciones de alimentos

Muchos de los alimentos que comemos son mezclados en combinaciones variadas. Estas combinaciones de alimentos no caen dentro de una sola lista de intercambio. A menudo es difícil saber los ingredientes de un guisado o una comida preparada. Esta es una lista de intercambio para algunas combinaciones típicas de alimentos. Esta lista le ayudará a acomodar estos alimentos en su plan de comidas. Pida a su nutricionista información acerca de cualquier otra combinación de alimentos que desee comer.

Sopas

	Porción	Intercambios por porción
Arvejas/chícharos/guisantes, hecha con agua**	1/2 taza (4 oz)	1 carbo
Crema, hecha con agua**	1 taza (8 oz)	1 carbo, 1 grasa
Frijoles/habichuelas/porotos**	1 taza	1 carbo, 1 carne muy magra
Instantánea**	6 oz.	1 carbo
Instantánea, con frijoles/lentejas**	8 oz.	2 1/2 carbos 1 carne muy magra
Tomate, hecha con agua**	1 taza (8 oz)	1 carbo
Vegetales/verduras con carne, pollo y fideos, otro tipo de caldo**	1 taza (8 oz)	1 carbo



** 400 mg. o más de sodio por intercambio

Platos principales

	Porción	Intercambios por porción
Chow Mein, sin fideos ni arroz**	2 tazas (16 oz)	1 carbo, 2 carnes magras
Ensalada de atún o pollo	1/2 taza (3 1/2 oz)	1/2 carbo, 1 grasa 2 carnes magras,
Guiso de atún con fideos, lasagna, spaghetti con albóndigas, chili con frijoles, macarrones con queso**	1 taza (8 oz.)	2 carbos, 2 carnes con moderado contenido de grasa



Comidas congeladas

	Porción	Intercambios por porción
Comida completa**	14-17 oz	3 carbo, 3 grasas 3 carnes moderadas en grasa,
Comida, con menos de 340 calorías**	entre 8 y 11 oz	2 a 3 carbos, 1 a 2 carnes
Hamburguesa sin carne, base de soya	3 oz.	1/2 carbo, 2 carnes muy magras
Hamburguesa sin carne, base vegetal y almidón	3 oz.	1 carbo, 1 carne magra
Pizza, carne, masa fina**	1/4 de 12" (6 oz)	2 carbos, 2 grasas 2 carnes moderadas en grasa,
Pizza, queso, masa fina**	1/4 de 12" (6 oz)	2 carbos, 1 grasa 2 carnes moderadas en grasa,
Pastel "Pot Pie"***	1 (7 oz)	2 1/2 carbos, 3 grasas 1 carne moderada en grasa,

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

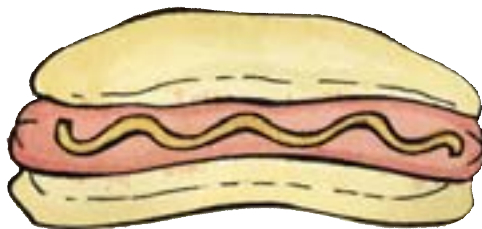
Lista de comidas rápidas*

	Porción	Intercambios por porción
Burrito con carne**	1 (5-7 oz)	3 carbos, 1 carne moderada en grasa, 1 grasa
Hamburguesa, regular**	1	2 carbos, 2 carnes moderadas en grasa
Hamburguesa, grande**	1	2 carbos, 3 carnes moderadas en grasa, 1 grasa
Helado suave en barquillo/cono	1 pequeño (5 oz)	2 1/2 carbos, 1 grasa
Hot dog, con pan**	1	2 carbos, 1 carne alta en grasa, 1 grasa
Papas fritas**	1 porción mediana (5 oz)	4 carbos, 4 grasas
Pescado, sandwich, con salsa tártara**	1	3 carbos, 1 carne moderada en grasa, 3 grasas
Pan Pizza individual**	1	5 carbos, 3 carnes moderadas en grasa, 3 grasas



* Pida en su restaurante de comida rápida la información de nutrición de sus comidas rápidas favoritas o visite los sitios en internet.

** 400 mg. o más de sodio por intercambio



Pizza, carne, masa fina**	1/4 de 12" (6 oz)	2 1/2 carbos, 2 carnes moderadas en grasa, 1 grasa
Pizza, queso, masa fina**	1/4 de 12" (6 oz)	2 1/2 carbos, 2 carnes moderadas en grasa,
Pollo, alitas, picantes**	6 (5 oz.)	1 carbo, 3 carnes moderadas en grasa, en grasa, 4 grasas
Pollo, "nuggets" **	6	1 carbo, 2 carnes moderadas en grasa, 1 grasa
Pollo, pechuga y alas, empanado y frito**	1 cada uno	1 carbo, 4 carnes moderadas en grasa, 2 grasas
Pollo, sandwich, a la parrilla**	1	2 carbos, 3 carnes muy magras
Sandwich submarino**	1 sub (6")	3 carbos, 1 verdura/ vegetal, 2 carnes moderadas, en grasa, 1 grasa
Sandwich submarino, menos de 6 gramos**	1 sub (6")	2 1/2 carbos, 2 carnes magras, de grasa
Taco, tortilla dura o suave**	1 (3-3 1/2 oz)	1 carbo, 1 carne moderada en grasa, 1 grasa

Listas de carbohidratos*

Cereales y derivados

Arroz

- Integral Grano largo cocido
- Integral grano medio cocido
- Blanco precocido grano largo
- Blanco grano medio cocido
- Blanco, grano corto cocido
- Blanco, grano largo cocido

Bagel



Porción

Calorías

Carbos (g)

1 taza	216	45
1 taza	218	46
1 taza	200	43
1 taza	242	53
1 taza	242	53
1 taza	205	45
1	195	38

Cereales

- Salvado
- Salvado con pasas
- Hojuelas de Maiz
- Hojuelas de Maiz Azucaradas
- Avena
- Arroz Inflado
- Trigo Inflado
- Hojuelas de Trigo
- Cereal de Trigo
- Harina de Maiz (Elote)
- (Masa Harina, Seca para atole)
- Harina de Maiz (Elote)
- Seca para tamales
- Maizena (Maicena, Almidón de maíz, chuño, fécula de maíz)

Donut

"English Muffin"

Galletas

- Galletas "graham"
- Saltinas

Muffin de Elote (Maiz, chilote, choclo, jojoto, mazorca)

Palomitas de Maiz

- (Cabritas, Rosetas de Maiz, Crispetas) Cocidos con grasa

1 taza	100	22
1 taza	190	46
1 taza	102	24
1 taza	149	34
1 taza	83	17
1 taza	56	13
1 taza	51	11
1 taza	110	24
1 taza	85	21
1 onza	112	22
1 onza	110	22
1/2 taza	244	58
1	198	23
1	134	26
2	60	11
4	52	8
1 pequeño	174	29
1 taza	55	6

* Cálculos de: Pennington, Jean A. Bowes & Churchs Food Values of Portions Commonly Used. Lippincott Williams & Wilkins. © 1998. The Food Processor® Nutrition Analysis and Fitness Software. Version 7.7. ESHA Research, Inc., www.americanbean.org, www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp, www.rlc.fao.org/bases/alimento/busca.asp, www.foodcount.com, y etiquetas de Datos de nutrición.

Pan			
Francés	1 rebanada	81	15
Italiano	1 rebanada	81	15
Pan con pasas	1 rebanada	71	14
Centeno	1 rebanada	83	16
Blanco	1 rebanada	67	12
Integral	1 rebanada	69	13
Pita	2 onzas	130	30
Bolillos	1 onza	83	17
Panqueques			
Caseros	4"	86	11
Comerciales	4"	74	14
Pasta			
Coditos (Macarrones)	1 taza	197	40
Fideos	1 taza	213	40
Espageti	1 taza	197	40
Pretzel, duro	1 onza	108	22
Rollo (Panecillo, Pan) pequeño	1 onza	85	14
Rollo para perro caliente y hamburguesa	1	123	22
Tortillas			
Lista para asar/freir maíz	6"	53	11
Lista para asar/freir harina	6"	150	26
Lista para asar/freir harina	10"	228	39
Lista para asar/freir harina	12"	370	63
Waffles			
(Panqueques estilo barquillo)			
Caseros	1-7"	218	25
Comerciales	1-7"	218	26

Verduras/vegetales y leguminosas

Alcachofa (Alcaucil)	1	150	34
Apio (Celeri)			
Hervido, en cubitos	1 taza	28	6
Crudo, en rama	1	6	3
Batata, Camote, papa dulce,			
Asada	1	117	28
Con dulce	1 taza	268	55
Beets			
(Betabel, Beterraba, beterraga)	1 taza	74	17
Berenjena Hervida	1 taza	26	6
Brecol (broccoli)	1 taza	44	8

Porción

Calorías

Carbos (g)

	Porción	Calorías	Carbos (g)
Calabaza (Calabacitas, calabicines, chauchitas, zucchini) hervidas	1 taza	28	7
(Calabaza, anday, auyama, sambo, zapallo)cruda	1 taza	39	10
Cebolla Cocida	1/2 taza	46	11
Cruda	1/2 taza	30	7
Chayote (Tayota) cocinado	1 taza	160	8
Chícharos (Alverjas, Arvejas, Petit pois, Guisantes) Enlatadas	1 taza	118	21
Frescas	1 taza	118	21
Congeladas	1 taza	124	23
Chirivia	1/2 taza	126	30
Col de bruselas	1 taza	60	14
Col Rizada	1 taza	42	7
Coliflor, hervido	1 taza	28	5



Elote (Maiz, Choclo, Chilote, Jojoto, Mazorca) Mazorca (Olate)	1	83	19
Enlatado	1 taza	132	30
Maiz blanco Cacahuazintle (para posole) crudo	3 1/2 onza	380	73
Epazote	1 gramo	1	0
Espárrago	1 taza	44	8
Espinaca	1 taza	42	7
Frijoles (Habichuelas, caraota, alubias, fréjol, frijol, judía, poroto, faba, guandú) Habichuelas (habichuelas tiernas, vainitas, ejote, chaucha, judía verde)	1 taza	40	9
Haba de Lima (Ibes)	1 taza	216	39
Rojas/rojos	1 taza	225	40
Negro	1 taza	228	40
Romanas	1 taza	240	44
Garbanzo	1 taza	270	46

	Porción	Calorías	Carbos (g)
Guandules/Gandules	1 taza	203	39
Rosadas/Rositas	1 taza	252	48
Pinto	1 taza	236	46
Alubia	1 taza	260	48
Hojas de Nabo	1 taza	28	6
Hojas diente de león (Mexico)	1 taza	34	7
Hoja o verdure de mostaza china	1 taza	20	3
Hongos, Champiñones, callampa, seta	1 taza	42	8
Jícama (cruda)	1 taza	49	11
Jugo de Tomate	1 taza	40	10
Lechuga			
Redonda	1 taza	7	1
Romana (hoja larga)	1 taza	10	2
Lentejas	1 taza	230	40
Malanga (cruda)	1 taza	116	28
Nabos (Coyocho, Papanabo)	1 taza	28	6
Nopal	1 taza	14	3
Papas (patatas)			
Asadas	1	220	51
Hervidas	1	117	27
Papas francesas	20	200	31
Papa majada/puré de papa, con leche	1 taza	162	37
Pepino (Cohombrillo, Cohombro)	1/2 taza	7	1
Pimiento (Pimentón, Ají dulce)			
Verde, dulce	1 taza	28	6
Chile, crudo picante	1	18	4
Plátano Maduro -crudo	3 1/2 onzas	154	37
Plátano Verde (Plátano macho) crudo	3 1/2 onzas	160	38
Quimbombó (Oca, Quingombó, Molondrón) Vaina	8	27	6
Rábanos	5	8	0
Repollo (Berza, Col, Taioba)			
Hervida	1 taza	34	7
Cruda	1 taza	18	4
Salsa de Tomate	1 taza	74	18
Semillas de Soja	1 taza	298	17

Tomate (Jitomate)			
Enlatado	1 taza	32	7
Crudo	1	26	6
Verdura hoja verde "collard"	1 taza	35	8
Verdolagas	1/2 taza	10	2
Verduras/Vegetales Mixtos	1 taza	107	24
Yautía (lasclas crudas)	1 taza	132	32
Yuca (mandioca, guacamote) cruda	1 taza	330	78

Frutas

Aguacate (Palta, Chuchi, Avocado)	1 med	306	12
Arándanos	1 taza	80	21
Banana (Banano, guineo, plátano)	1 med	105	27
Cerezas- cherri (frescas)	10	34	8
Chabacanos (Albaricoque, Damasco)	3 med	51	12
Chirimoya	3 1/2 oz	103	24
Ciruela	1 med	36	9
Ciruelas pasas (secas)	4	80	21
Dátil, Sin semilla, seca	5	114	31
Durazno (Melocotón, Abridero, Gabacho, Pavia)	1 med	37	10
Frambuesas	1 taza	60	14
Fresas	1 taza	45	11
Guayaba	3 oz	46	11



Higos (Brevas)	1	37	10
Jugo de frutas (zumo de frutas)			
Manzana	1 taza	117	29
Toronja	1 taza	95	23
Naranja (china)	1 taza	112	26
Mandarina	1 med	37	9
Mango (Mangó)	1/2 pequeño	68	17
Manzana	1 med	81	21
Melón	1 taza	56	13
Naranja (china)	1 med	60	15
Papaya (lechosa, fruta bomba)	1 med	119	30
Pasas (uvas pasas)	1 taza	435	112
Pera	1 med	98	25
Piña (Ananá, gabaxi)	1 taza	76	19
Puré de manzana			
salsa de manzana Sin azúcar	1 taza	104	28

Porción

Calorías

Carbos (g)

Sandía (Melón de agua, patilla)
Tamarindo (sólo la parte comestible, no semillas)
Toronja (pomelo, greifrú)
Uvas
Zapote Negro (sólo la parte comestible, no semillas)
Zarzamora

1 taza	50	12
3 1/2 onzas	267	63
1/2 med	40	10
10	35	9
3 1/2 onzas	68	16
1 taza	74	18

Productos lácteos

Crema

Crema de Leche
 Nata, Crema doble, doble crema
 Agria
 Crema Agría Mexicana
 Crema de Leche (Nestlé)

1 cda	29	1
1 cda	51	0
1 cda	26	1
1 cda	50	0
1 cda	60	0
1 taza	265	32

Helado (Mantecado) Vainilla

Leche

Chocolate 2%
 Evaporada
 Polvo Descremada
 1%
 Descremada
 Entera
 Leche Condensada

1 taza	180	26
1 taza	340	25
1 taza	244	35
1 taza	102	12
1 taza	86	12
1 taza	150	11
1 cda	50	8
1 cda	108	0

Mantequilla o margarina

Queso

Americano
 Papa (Chédar)
 Requesón (2%)
 Crema
 Suizo
 Fresco (El Cacique)
 Asadero
 Añejo
 Chihuahua
 Cotija (El Cacique)

1 onza	105	0
1 onza	114	0
1 taza	203	8
1 onza	99	1
1 onza	107	1
1 onza	80	0
1 onza	101	1
1 onza	106	1
1 onza	106	2
1 onza	100	1

Yogur

Bajo en grasa - sin fruta
 Con fruta

8 onzas	155	18
8 onzas	217	41



Porción

Calorías

Carbos (g)

Carnes y aves

Bistec a la parrilla

Chuleta de dos lomos
Cuete
Solomillo

Porción	Calorías	Carbos (g)
3 onzas	262	0
3 onzas	195	0
3 onzas	228	0

Borrego (Cordero, Oveja)

Chuleta, lomo de cordero
Pierna de cordero asada
Costilla de cordero, asada

3 onzas	270	0
3 onzas	205	0
3 onzas	305	0

Carne de Res

Hamburguesa
Carne asada a la cazuela
Costilla de res asada
Aguayón asado

3 onzas	246	0
3 onzas	274	0
3 onzas	326	0
3 onzas	181	0

Cerdo (Puerco, Chanco, Chanco, Cochino)

Chuleta
Lomo asado
Pernil asado
Chicharrón

3 onzas	216	0
3 onzas	178	0
3 onzas	269	0
3 1/2 onzas	607	0



Chorizo

1 onza	129	1
--------	-----	---

Huevos

Entero (yema y clara)
Clara

1	75	1
1	17	0

Jamón (curado)

3 onzas	151	0
---------	-----	---

Mondongo (Tripa, Menudo, Callos, Panza) Crudo

3 1/2 onzas	91	2
-------------	----	---

Pato

3 onzas	171	0
---------	-----	---

Pavo, pechuga

3 onzas	160	0
---------	-----	---

Pollo

Pechuga sin piel (pellejo) asado
Muslos y contramuslos asados Con piel (pellejo)
Muslos y contramuslos asados Sin piel (pellejo)

3 1/2	165	0
3 1/2 onzas	253	0
3 1/2 onzas	205	0

Pork Chorizo Bolita

(El Cacique brand)

2 1/2 onzas	250	3
-------------	-----	---

Ternera, filete (chuleta)

3 onzas	242	0
---------	-----	---

Tocino (beicon, tocineta, pancetta)

3 lasca	110	0
---------	-----	---



Mariscos y pescados

Abadejo	3 onzas	140	0
Almeja, cruda	3 onzas	63	2
Arenque	3 onzas	173	0
Atún, enlatado			
En aceite	3 onzas	158	0
En agua	3 onzas	99	0
Bacalao	3 onzas	90	0
Camaron (gamba, quisquilla)	3 onzas	132	1
Cangrejo (jaiba, jueyes) enlatado	3 onzas	80	0
Halibut	3 onzas	119	0
Ostras, crudas	3 onzas	70	4
Palitos de Pescado	4	308	27
Pez espada	3 onzas	132	0
Platija (Lenguado)	3 onzas	100	0
Langosta	3 onzas	83	0
Róbalo (robalo)	3 onzas	124	0
Salmón	3 onzas	127	0
enlatado, con espinas	3 onzas	118	0
Sardinas enlatadas	3 onzas	177	0
Trucha	3 onzas	144	0
Vieira (Venera)	3 onzas	113	3

Bebidas

Alcohólicas			
Cerveza	12 onzas	146	13
Cerveza, light	12 onzas	99	5
Vino	4 onzas	82	2
Atole	1 taza	210	41
Bebida a base de Raíces	12 onzas	160	42
Coquito (Puerto Rico)	4 onzas	301	20
Ginger ale	12 onzas	124	32
Guarapo	8 onzas	169	44
Horchata (Puerto Rico)	8 onzas	246	32
Horchata de Arroz (Mexico)	8 onzas	98	25
Malta (marcas varias)	12 onzas	246	48
Refresco de Tamarindo (Puerto Rico)	12 onzas	269	69

Porción

Calorías

Carbos (g)

Refrescos (Sodas, Gaseosas)

De dieta

Colas

Refrescos con sabor a fruta

Alimentos mixtos

Arroz con Pollo

Chili Con Carne con frijoles

Espagueti con carne de res

Lentejas enlatadas, listas para servir

Macarrones (coditos) con queso

Piza

Pozole



Salchichas con Frijoles

Sancocho

Sopas Enlatadas (con agua)

Frijoles y tocino

Carne de res con

verduras/vegetales

Pollo con fideo

Almeja tipo Manhattan

Consomé de Res

Consomé de Pollo

Minestron

Mondongo (tripa, menudo)

Chicharo (Arveja, Petit pois)

Gazpacho

Taco

Postres y dulces

Almíbar (Miel, Jarabe)

Maiz, oscuro

De Arce

Amarillo, glaseado

Azúcar, blanca

Chocolate

Leche

Chocolate amargo

Chocolate semi-amargo

Jarabe (Almíbar)

De frutas

12 onzas

4

0

12 onzas

152

39

12 onzas

182

49

1 taza

445

50

1 taza

286

30

1 taza

332

40

1 taza

139

20

1 taza

430

40

1 rebanada

153

18

1 taza

188

15

1 taza

368

40

1 taza

373

37

1 taza

170

23

1 taza

80

10

1 taza

74

9

1 taza

78

12

1 taza

50

4

1 taza

20

1

1 taza

77

11

1 taza

104

10

1 taza

170

25

1 taza

46

4

1

210

21

1 cda

56

15

1 cda

52

13

1/8

243

36

1 cda

50

13

1 onza

145

17

1 onza

133

19

1 onza

156

17

1 cda

51

12

1 onza

139

27

Porción

Calorías

Carbos (g)

Dulces (Caramelos, confites, bombones, golosinas)

Barra

Caramelo (caramels)

Flan/caramelo

(con leche en polvo 2%)

Galletas

Brownie

Mantequilla (Mantecado)

Pedacitos de chocolate

Higo

Azúcar

Gelatina

Con azúcar

Sin azúcar

Glaseado

Chocolate

Coco

Glaseado casero

Jaleas**Masmelos (malvaviscos, esponja, merengue blando)****Melaza****Miel****Mermeladas y Conservas****Natillas****Paleta, Polo****Pastelitos glaseados****Pudín (Budín)**

Chocolate leche baja grasa

Arroz con leche (casero)

Tapioca (casero)

Sorbete**Tarta (Pay) Casero**

Manzana

Arándano

Porción

Calorías

Carbos (g)

1 onza

140

19

1 onza

108

22

3 1/2 onzas

103

19

1

112

12

1-2"

23

3

1

78

10

1

56

11

1

72

10

1 taza

160

40

1 taza

16

2

1 cda

70

12

1 cda

49

12

1 cda

71

15

1 cda

51

14

1 onza

90

23

1 cda

55

14

1 cda

64

17

1 cda

48

13

1 taza

324

47

2 onzas

42

11

1

173

28

1/2 taza

151

28

1/2 taza

217

40

1/2 taza

190

26

1 taza

254

55

1/8

411

58

1/8

360

50

Cereza	1/8	486	70
Limón con merengue	1/8	362	50
Pacana	1/8	503	64
Calabaza, Zapallo, Auyama	1/8	316	41
Torta (tarta, pastel, queque, bizcocho, ponque)			
“Angel Food”	1 onza	73	16
Zanahoria glaseado (con crema)	1/12	484	52
Zanahoria glaseado	1/16	229	25

Alimentos variados

Aceite de Maíz	1 cda	25	0
Aceite de Oliva	1 cda	125	0
Aceitunas (Olivas)			
Verdes	4	18	0
Negras	4	20	1
Ajo	1 diente	5	1
Aliño (Aderezo)			
Queso de Pasta verde	1 cda	77	1
Italiano (bajo en calorías)	1 cda	15	2
Catsup (Salsa de tomate)	1 cda	16	4
Cacao (chocolate)			
mezclada con leche	1 taza	213	30



Coco - Fresco, triturado	1 taza	283	12
Encurtidos			
Pepinillos en enalde encurtido	1 rebanada	1	0
Pepinillos	1	20	5
Mantequilla de Maní			
(Cacahuete) Crema de maní	1 cda	95	3
Mayonesa	1 cda	100	0
Mostaza	1 cdta	4	0
Nuez			
Almendras	1 taza	870	26
Anacardos	1 taza	749	37
Manís (Cacahuete, Cacahuete, cacahuete)	1 taza	837	27
Pacanas	1 taza	768	15
Nuez de Castilla (Nogal)	1 taza	654	14
Salsa Barbacoa	1 cda	12	2

Porción

Calorías

Carbos (g)

Indice - Listas de intercambios

A

Abadejo 25
Aceite de canola 29
Aceite de maíz 29
Aceite de maní 29
Aceite de oliva 29
Aceitunas 29
Aderezos para
 ensaladas 22, 29, 31
Agua carbonatada 32
Agua tónica 32
Aguacate 29
Agua mineral 32
Ajíes 24
Ajo 32
Albaricoques 19
Albondiégón 27
Alcachofa 24
Alitas de pollo 36
Almejas 25
Almendras 29
Almíbar 22, 31
Animales de caza 25, 26
Apio 24
Arándanos (blueberries) 19
Arenque 26
Arroz 16
Arvejas 17, 18, 25
Atomizador para cocinar 31
Atún 25, 26
Avena 16
Aves 25, 26, 27
Avestruz 25
Azúcar 21
Azúcar, sustitutos 32

B

Bacalao 25
"Bacon" 28, 30
Bagel 15
Banana 19
Barra de desayuno 22
Barra de energía 22
Barra de frutas 22
Barra de granola 22
Batata 17
Batidas 22
Bebidas
 energizantes/deportes 23
Berenjena 24
Berro 24
Biscuit 18
Bistec 26
Bizcocho (cake) 22
Bizcocho "Angel Food" 22
Bologna 28
Boniato 17
Brócoli 24
Brotes de soja 24
"Brownie" 22
Budin 22
Bulgur 16
Buñuelo 22
Burrito 25

C

Café 32
Calabacín 17, 24
Calabaza 17, 24
Caldo 32
Camarones 25
"Canadian bacon" 26
Cangrejo 25
Caramelos 31

Carne de búfalo 25
Carne molida de cerdo 28
Carne molida de cordero 27
Carne molida de pavo 27
Carne molida de pollo 27
Carne molida de res 27
Carne de res 26, 27
Carnes 25, 26, 27, 28
Carnes para
 sandwich 25, 26, 28
"Cashews" 29
Castañas de agua 24
"Catfish" 26
Cebolla 24
Cebollinos 24
Cerdo 26, 27, 28
Cereal 16
Cereal azucarado 16
Cereal de salvado 16
Cerezas 19
Chayote 24
"Chips" 17, 18
Ciruelas 19
Clara de huevo 25
Col 24
Coliflor 24
Chícharos 17, 18, 25
Chili 34
"Chow Mein" 34
Chuletas 26, 27
Club soda 32
"Cobbler" de frutas 23
Coco 30
Coco, leche de 30
Cocoa en polvo 36
Cóctel de frutas 19
Coditos con queso 34
Codornices 25

Col 24
Coles de bruselas 24
Colirrábano 24
Comidas congeladas 34
Comidas rápidas 35
Condimentos 32
Conejo 26
Consomé 32
Corazón 26
Cordero 26, 27
"Corned beef" 27
Costillas 27, 28
Couscous 16
Crema 30
Crema agria 30, 31
Crema batida 31
Crema para el café 31
"Croutons" 18
"Cupcake" 22

D

"Danish" 23
Dátiles 19
Donas 22
Dulces 22, 23
Duraznos 19

E

Endibia 24
"English muffin" 16
Ensalada de atún 34
Ensalada de pollo 34
Ensalada verde 24
Espárragos 24
Especias 32
Espinaca 24
Extractos de sabores 32

F

Faisán 25
"Fast Foods" 35
Fideos chow mein 18
Flan 23
Frambuesas 19
Fresas 19
Frijoles/habichuelas
18, 24, 25
Frijoles/habichuelas
al horno 17
Frijoles de carita 18
Frijoles colorados 18
Frutas 19
Frutillas 19

G

Galletas de trigo 17, 18
Galletas dulces 23
Galletas dulces rellenas 23
Galletas graham 17
Galletas saladas 17
Galletitas de animales 17
Gandules 18, 25
Ganso 26
Garbanzos 18
Gelatina 23, 31
Germen de trigo 16
Goma de mascar 32
Granola 16, 18
Grits 16
Guineo 19
Guisantes 24
Guiso de atún con fideos 34

H

Habas limas 18
Habichuelas 18, 24, 25
Habichuelas al horno 17
Habichuelas blancas 18

Habichuelas coloradas 18
Habichuelas tiernas 24
Halibut 25
Hamburguesa 35
Hamburguesa de soya 34
Hamburguesa sin carne 34
Harina de maíz 16
Harina de trigo 16
Helado 23, 35
Hierbas 32
Hígado 26
Higos 19
"Hot dog" 25, 26, 28, 35
Huevo 27
Huevo, clara de 25
Huevo, sustituto de 25
Hummus 18

I

Imitación de mariscos 25

J

Jalea 23, 32
Jalea de arándanos 22
Jamón 26
Jamón de pavo 25
Judías 18
Jueyes 25
Jugo de arándanos 20
Jugo de ciruelas 20
Jugo de frutas, mezcla 20
Jugo de lima 32
Jugo de limón 32
Jugo, sidra de manzana 20
Jugo de naranja 20
Jugo de piña 20
Jugo de tomate 24
Jugo de toronja 20
Jugo de uva 20
Jugo de vegetales 24

K

Kale 24
Kasha 16
Kefir 21
Kielbasa 26
Ketchup 32
Kiwi 19

L

Langosta 25
Lasagna 34
Leche 21
Leche con chocolate 23
Leche de arroz 23
Leche de cabra 21
Leche de soya 21
Leche en polvo 21
Leche evaporada 21
Leche, suero de 21
Lechuga 24
Lentejas 18, 16

M

Macarrones con queso 34
Maíz 17
Mandarinas 20
Mango 19
Maní 29
Manteca 30
Mantequilla 30
Mantequilla de maní 28, 29
Manzana 20
Manzana, salsa de 20
Manzana, seca 20
Margarina 29, 31
Mariscos 25
Matzoh 17
Mayonesa 29, 31
Mazorca de maíz 17
“Meatloaf” 27

Melocotones 19
Melón 20
Melón cantaloupe 20
Melón de agua 20
Melón honeydew 20
Menudos 30
Mermelada 23
Mezclas para bebidas 32
Miel 23
Mijo 16
Miracle Whip® 29, 31
Miso 18
Moras (“blackberries”) 19
Mostaza 32
Muesli 16
“Muffin” 18

N

Naan 15
Nabos 24
Naranjas 20
Natilla 23
Nectarinas 20
Nueces 29
Nueces mixtas 29
“Nuggets de pollo” 36

O

Okra 24
Ostras 26

P

Pacanas 29
Palitroques 15
Palomitas de maíz 17, 18
Pan 15
Pan con pasas 15
Pan de centeno 15
Pan de maíz 18
Panecillo 15

Pan para hamburguesas
y “hot dogs” 15
Pan pita 15
“Pan Pizza” 35
Panqueques 16
Papas 17
Papa asada 17
Papa hervida 17
Papas fritas 18, 35
Papas majadas 17
Papaya 20
Pasas 20
Pasta 16
Pastel (“pie”) 24
Pastrami de pavo 26
Pato 25, 26
Pavo 16, 26
Pepinillos 32
Pepinos 24
Pepinos encurtidos 32
Peras 20
Pescado 25, 26, 27
Pescado, sandwich 35
“Petit pois” 17, 18, 25
Pimientos 24
Piña 20
Pizza 34, 36
Plátanos 17
Pollo 25, 26, 27
Pollo, alitas 36
Pollo, ensalada 34
Pollo frito 36
Pollo, “nuggets” 35
Pollo, sandwich 36
Pomelo 20
“Popcorn” 17, 18
Postres 22
“Pot pie” 34
“Pretzels” 17
Puré de papas 17

Q

Queso 25, 26, 27, 28
Queso americano 28
Queso Cheddar 28
Queso crema 30, 31
Queso Feta 27
Queso Monterey Jack 28
Queso Mozzarella 27
Queso Parmesano 26
Queso Ricotta 27
Queso suizo 28
Quimbombó 24

R

Rábano 24
Rábano picante 32
Refrescos de dieta 32
Relleno para aves 18
Remolacha 24
Repollo 24
Requesón 25
"Rice cakes" 17
Riñones 25
Rodaballo 25
Rollitos 15

S

Salami 28
Salchichas 25, 27, 28
Salchicha "bratwurst" 28
Salchicha italiana 28
Salchicha "knockwurst" 28
Salchichas polacas 28
Salmón 25, 26
Salmón ahumado 25
Salsa 32
Salsa de soya 32
Salsa de tomate 24
Salsa inglesa 32

Salsa para pastas 23
Salsa para tacos 32
Salsa Tabasco® 32
Sandía 20
Sandwich de pescado 35
Sandwich de pollo 36
Sandwich submarino 36
Sardinas 26
"Sauerkraut" 24
Semillas 29
Semillas de calabaza 29
Semillas de girasol 29
Setas 24
"Sherbet" 23
"Snack" de frutas 22
Sopas 33
Sopa de crema 33
Sopa de frijoles 33
Sopa de lentejas 33
Sopa de pollo y fideos 33
Sopa de vegetales
con carne 33
Sopa instantánea 33
Sorbete 23
"Sour cream" 30, 31
"Spaghetti" 34
Suero de leche 21
Sustitutos de azúcar 32
Sustituto de huevo 25
"Syrup" 22, 31

T

Tacos 36
Taco "shells" 18
Tahini 29
Té 32
Tempeh 27
Ternera 26, 27
Tocineta 28, 30
Tocineta, grasa de 30

Tocino 30
Tofu 27
Tomate 24
Toronja 20
Tortillas 16
Tostadas Melba 17
Trucha 25

U

Uvas 20

V

Vegetales mixtos 17, 24
Vegetales verdes 24
Vegetales/Verduras
con almidón 17
Venado 25
Vinagre 32
Vinos 32

W

"Wafers" 23
"Waffles" 16, 18

Y

Yogurt 21, 24, 32
Yuca 17

Z

Zanahoria 24
Zucchini 24

Prepare su plan de comidas personalizado

Alimento

Desayuno

Carbohidratos

Total de carbohidratos

Almuerzo

Total de carbohidratos

Cena

Total de carbohidratos

Meriendas

Total de carbohidratos

CAMBIAR la vida CON DIABETES

Para obtener más información que puede ayudarle a controlar su diabetes, visite ChangingDiabetes-us.com y haga “click” en “Info en español.” Aquí encontrará información acerca de los siguientes temas:

- Diabetes y ejercicio
- Conteo de carbohidratos y planificación de comidas
- Su diario de glucosa en la sangre
- Diabetes gestacional
- Diabetes tipo 2 e insulina
- Cuidado de los pies
- Hiperglucemia e hipoglucemia
- ¿Qué es la diabetes?
- Cómo hacerse la prueba de glucosa en la sangre



También puede aprovechar la Línea GRATUITA de consejos para la diabetes. Llame al 1-800-260-3730 para escuchar información en español acerca de varios temas relacionados con el cuidado de la diabetes, como los siguientes:

- Cómo entender fácilmente el uso de la insulina
- Cómo ayudar a un ser querido a lidiar con la diabetes, y
- Guías para la planificación saludable de las comidas

La Línea de consejos sobre la diabetes de Novo Nordisk está disponible en cualquier momento del día o la noche. Llame hoy mismo para aprovechar al máximo este útil servicio.

Novo Nordisk está dedicado a cambiar la diabetes.

**Derrotar la diabetes es nuestra
pasión y nuestro trabajo**

Como líder innovador en diabetes, Novo Nordisk está dedicado a mejorar el cuidado de la diabetes en todo el mundo y llevar esperanza a millones de personas que viven con diabetes.

La serie educativa *Cambiar la vida con Diabetes* está diseñada para ayudar a pacientes y cuidadores, en colaboración con sus proveedores de cuidado de la salud, a mejorar su entendimiento y cuidado de la diabetes.



- La diabetes y usted • Introducción a la insulina • Diabetes y ejercicio
- Su diario de glucosa en la sangre • Conteo de carbohidratos y planificación de comidas

Las fotografías usadas en este folleto son sólo para fines de ilustrar. Los modelos en las fotografías no necesariamente tienen diabetes ni otras enfermedades, ni usan o endosan los productos mencionados.