



## VERDURAS

5g carbohidratos, 2g proteínas, 0g grasa, 25 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
ACELGAS COCIDAS	1/2 TAZA
ALCACHOFAS	1 PIEZA
APIO CRUDO, BERROS	2 TAZAS
BETABEL	1/2 PIEZA
BRÓCOLI	1 TAZA
CALABAZA	1 PIEZA
CEBOLLA REBANADA	1/2 TAZA
COL CRUDA	1 1/2 TAZA
COLIFLOR	1 TAZA
CHAMPIÑONES COCIDOS	1 TAZA
CHAYOTE COCIDO	1/2 TAZA
CHÍCHARO	1/5 TAZA
CHILES	50G
CHILE POBLANO	1 PIEZA
EJOTE COCIDO	1/2 PIEZA
ESPINACAS CRUDAS	2 TAZAS
JÍCAMA	1/2 TAZA
JITOMATE	1 PIEZA
JITOMATE CHERRY	4 PIEZAS
JUGO DE TOMATE	1/2 TAZA
LECHUGA	3 TAZAS
NOPAL COCIDO	1 PIEZA
PEPINO REBANADO	1 TAZA



## AZÚCARES

10g carbohidratos, 0g proteínas, 0g grasa, 40 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
AZÚCAR GRANULADA	2 CUCHARADITAS
CAJETA, MERMELADA	2 CUCHARADITAS
CARAMELOS	2 PIEZAS
CÁTSUP	2 CUCHARADITAS
CHOCOLATE EN POLVO SIN AZÚCAR	2 CUCHARADITAS
DULCE DE LECHE	2 CUCHARADITAS
GELATINA	1/2 TAZA
GOMITAS	4 PIEZAS
JUGOS O REFRESCO	1/2 TAZA
LECHE CONDENSADA	2 CUCHARADITAS
MALVAISCOS	2 PIEZAS
MIEL	1 CUCHARADA
PALETA HELADA/DE CARAMELO	1/2 PIEZA
PILONCILLO	10G
TÉ HELADO	2 CUCHARADAS



## ALIMENTOS LIBRES

AGUA	AGUA MINERAL
JAMAICA, LIMÓN, TAMARINDO	AJO
MOSTAZA	CAFÉ
NUEZ MOSCADA	CANDEREL, SPLENDA, STEVIA
PIMIENTA	CHILES
REFRESCOS LIGHT	GELATINA LIGHT
HIERBAS DE OLOR	TÉ/INFUSIONES

Estas referencias te ayudarán a sacar mayor provecho a esta guía.

**Manteca, margarina, aceite 5g** 1 cucharadita

Tamaño equivalente a la punta del dedo

**Queso 42.5g**

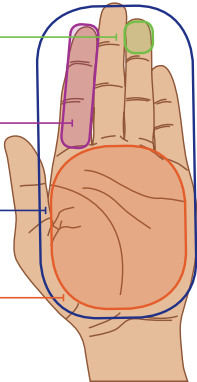
Tamaño equivalente al dedo índice

**Pan 28g**

Tamaño equivalente a la mano abierta

**Carne vacuna, aves o pescado 85g**

Tamaño equivalente a la palma de la mano



**Ensalada**

Tamaño de dos  
manos abiertas  
**2 tazas**



**Hortalizas, arroz o pasta  
cocidos o frutas**

Tamaño de un  
puño cerrado  
**1 taza**



**Frutas secas  
y semillas**

Tamaño de  
un puñado  
**28g**

La cantidad de porciones por comida puede variar según la edad,  
la contextura física o el gasto calórico de la persona.



<http://www.facebook.com/MasCercaMexico>  
01800 262 0080

**Medtronic**

[www.medtronicdiabeteslatino.com](http://www.medtronicdiabeteslatino.com)  
CONSULTE A SU MÉDICO.

**Medtronic**  
Further. Together

# CONTANDO CARBOHIDRATOS

Una guía fácil para planear tus comidas.





## FRUTAS

15g carbohidratos, 0g grasa, 60 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
AGUA DE COCO	1 1/3 TAZA
ARÁNDANOS FRESCOS	125G
CIRUELA ROJA	3 PIEZAS
CIRUELA PASA	7 PIEZAS
DURAZNO	2 PIEZAS
FRESA	1 TAZA
GRANADA ROJA	1 PIEZA
GUAYABA, HIGOS, DÁTILES	2 PIEZAS
JUGO DE FRUTA NATURAL	1/2 TAZA
KIWI	1 1/2 PIEZA
MANDARINA, NARANJA	2 PIEZAS
MANGO	1/2 PIEZA
MANZANA	1 PIEZA
MELÓN, SANDÍA, PAPAYA	1 TAZA
PERA	1/2 PIEZA
PIÑA	3/4 TAZA
PLATANO TABASCO	1/2 PIEZA
PLÁTANO DOMINICO	3 PIEZAS
PURÉ DE FRUTAS	1/2 TAZA
TORONJA	1 PIEZA
TUNAS, GRANADA CHINA	2 PIEZAS
UVAS	1 TAZA (18 PIEZAS)
ZARZAMORA	3/4 TAZA



## CEREALES

### CEREALES CON GRASA

15g carbohidratos, 2g proteínas, 5g grasa, 115 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
BARRITAS DE FRESA	1/3 PIEZA
BISQUET	1/2 PIEZA
CHICHARRÓN DE HARINA	1 BOLSA (25G)
CUERNITO	1/3 PIEZA
DONA	1/3 PIEZA
GALLETA DE AVENA	1 1/3 PIEZA
GALLETA SANDWICH	2 PIEZAS
PANQUÉ	1 REBANADA
PAPAS FRITAS	1 BOLSA (25G)
TOTOPOS	20 G

### CEREALES SIN GRASA

15g carbohidratos, 2g proteínas, 0g grasa, 70 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
AMARANTO	1/4 TAZA
ARROZ COCIDO	1/3 TAZA
AVENA COCIDA	3/4 TAZA
HARINA DE ARROZ, MAICENA	2 CUCHARADAS
BAGUETTE GRANDE	1/5 PIEZA



## LEGUMINOSAS

20g carbohidratos, 8g proteínas, 1g grasa, 120 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
FRIJOL, ALUBIA COCIDOS	1/3 TAZA
FRIJOL DE SOYA	1/2 TAZA
SOYA TEXTURIZADA	1 BOLSA (25G)
GARBANZO COCIDO	1/3 TAZA
HABA COCIDA	1/3 TAZA
LENTEJAS	1 1/3 TAZA



## LECHE

12g carbohidratos, 7g proteínas, 3g grasa, 55 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
HELADO	1/4 TAZA
JOCOQUE	3/4 TAZA
LECHE DE SOYA	1 TAZA
LECHE DESCREMADA LIGHT	1 TAZA
LECHE EN POLVO	3 CUCHARADAS
LECHE ENTERA	1 TAZA
LECHE EVAPORADA	1/2 TAZA
YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	1 TAZA



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

0g carbohidratos, 7g proteínas, 3g grasa, 55 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
ATÚN EN LATA	1/5 TAZA
HUEVO	1 PIEZA
CLARA DE HUEVO	2 PIEZAS
JAMÓN	2 REBANADAS (40G)
PESCADO	60G
POLLO SIN PIEL	30G
QUESO COTTAGE O REQUESÓN	3 CUCHARADAS
QUESO FRESCO	2 REBANADAS
QUESO RALLADO	3 CUCHARADAS
QUESO TIPO AMERICANO	1 REBANADA
SALCHICHA	1 PIEZA (50G)
SARDINA	2 PIEZAS
SURIMI	2/3 BARRA
BISTECK	30G



## GRASAS Y ACEITES

0g carbohidratos, 0/3g proteínas, 5g grasa, 45/70 kcal.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
ACEITE	1 CUCHARADITA
ACEITES	7 PIEZAS
ADEREZOS	1/2 CUCHARADA
AJONJOLÍ, PEPITAS, SEMILLAS	1 CUCHARADA
AGUACATE MEDIANO	1/3 PIEZA
ALMENDRAS, AVELLANAS	10 PIEZAS
CACAHUATES	14 PIEZAS
CREMA PARA CAFÉ	1 CUCHARADA
CREMA DE CACAHUATE	1 CUCHARADA
DIP	2 CUCHARADAS
MEDIA CREMA	1 CUCHARADA
MAYONESA	1 CUCHARADITA
MARGARINA	1 CUCHARADITA
MANTEQUILLA	1 CUCHARADITA
NUEZ	7 MITADES
NUEZ DE LA INDIA	2 CUCHARADAS
PISTACHE	18 PIEZAS
QUESO CREMA	1 CUCHARADA
TOCINO	1 REBANADA DELGADA



## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Tamaño de la porción = contenido de carbohidratos

CERVEZA 1 TARRO O LATA = 13G	GINEBRA, TEQUILA, WHISKY 55ML = 0G
CHAMPAGNE 1 COPA = 2G	VINO BLANCO DULCE 1 COPA = 14G
COGNAC, RON, VODKA 60ML = 1G	VINO BLANCO SECO/TINTO 2 COPAS = 5G