

## Carrasco Wellness and Diabetes Care LLC

Atención personalizada para la diabetes y apoyo de enfermería, en español e inglés, que promueve una salud duradera y resultados significativos.



### ALIMENTOS COMUNES CON APROXIMADAMENTE 15 G DE CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN (ipregúntame por qué esto es importante!)

#### ▢ Cereales y almidones

1. Pan – 1 rebanada (pan de sándwich normal)
  2. Tortilla de maíz – 1 pequeña (15 cm)
  3. Tortilla de harina –  $\frac{1}{2}$  mediana (20 cm)
  4. Arroz cocido (blanco o integral) –  $\frac{1}{3}$  taza
  5. Pasta cocida –  $\frac{1}{3}$  taza
  6. Avena cocida –  $\frac{1}{2}$  taza
  7. Cereal para el desayuno –  $\frac{3}{4}$  taza (la mayoría de los cereales comunes)
  8. Galletas saladas – 5-6 cuadraditos pequeños
  9. Palomitas de maíz, hechas con aire caliente – 3 tazas
- 

#### ▢ Verduras con almidón

10. Patata (blanca o dulce) –  $\frac{1}{2}$  taza cocida o 1 pequeña (85 g)
  11. Maíz –  $\frac{1}{2}$  taza
  12. Guisantes –  $\frac{1}{2}$  taza
  13. Calabaza de invierno (calabaza moscada, calabaza bellota) –  $\frac{1}{2}$  taza
-

 **Frutas**

14. Manzana – 1 pequeña (aproximadamente 113 g)
  15. Plátano –  $\frac{1}{2}$  mediano
  16. Naranja – 1 pequeña
  17. Uvas – 15 uvas
  18. Fresas –  $1\frac{1}{4}$  tazas enteras
  19. Arándanos –  $\frac{3}{4}$  taza
  20. Piña –  $\frac{3}{4}$  taza de piña fresca
  21. Sandía – 1 taza en cubos
  22. Jugo de frutas –  $\frac{1}{2}$  taza (118 ml)
- 

 **Lácteos y alternativas**

23. Leche (de vaca o de soja) – 1 taza
  24. Yogur natural (bajo en grasa o entero) –  $\frac{3}{4}$  de taza
  25. Bebida vegetal endulzada (almendra, avena, etc.) – 1 taza (consultar la etiqueta)
- 

 **Dulces y extras (para su información)**

26. Azúcar – 1 cucharada
27. Miel o jarabe – 1 cucharada
28. Mermelada o jalea – 1 cucharada
29. Helado –  $\frac{1}{2}$  taza
30. Refresco regular –  $\frac{1}{2}$  taza (4 oz)