

## 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

**(¡pregúntame 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 – ½ mediana (20 cm)
  4. Arroz cocido (blanco o integral) – ⅓ taza
  5. Pasta cocida – ⅓ taza
  6. Avena cocida – ½ taza
  7. Cereal para el desayuno – ¾ 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) – ½ taza cocida o 1 pequeña (85 g)
  11. Maíz – ½ taza
  12. Guisantes – ½ taza
  13. Calabaza de invierno (calabaza moscada, calabaza bellota) – ½ taza
-

## Frutas

- 14. Manzana – 1 pequeña (aproximadamente 113 g)
  - 15. Plátano – ½ mediano
  - 16. Naranja – 1 pequeña
  - 17. Uvas – 15 uvas
  - 18. Fresas – 1¼ tazas enteras
  - 19. Arándanos – ¾ taza
  - 20. Piña – ¾ taza de piña fresca
  - 21. Sandía – 1 taza en cubos
  - 22. Jugo de frutas – ½ taza (118 ml)
- 



## Lácteos y alternativas

- 23. Leche (de vaca o de soja) – 1 taza
  - 24. Yogur natural (bajo en grasa o entero) – ¾ 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 – ½ taza
- 30. Refresco regular – ½ taza (4 oz)