



Porciones de Carbohidratos: Usando Tazas de Medir

Lea los datos nutricionales de cada alimento cada que sea posible!!



Use ¼ de taza para medir lo siguiente:

Esta medida cuenta como 1 CHO= 15 gramos de carbohidratos= 1 intercambio

Granola

Hummus

Una mezcla de fruta seca y nueces (Revise la etiqueta) "Trailmix"

Use 1/3 de taza para medir lo siguiente:

Esta medida cuenta como 1 CHO= 15 gramos de carbohidratos= 1 intercambio

Arroz-cocido

Pasta (macarrón, espagueti, etc)-cocido

Granos enteros cocidos como cuscus, quinoa, polenta, Mollet, cebada, o relleno de pan.

Frijoles al horno (estilo Americano)

Plátano Macho

Jugos de ciruela pasa, uva, cranberry o jugos mixtos

Yogur regular de frutas

Yuca

Use ½ taza para medir lo siguiente:

Esta medida cuenta como 1 CHO= 15 gramos de carbohidratos

Avena cocida

Cereal endulzado

Chicharós

Compote de manzana, sin azúcar

Elote

Ensalada de papa

Fruta: Peras o duraznos enlatados, Coctel de frutas, Mango, Plátano Macho

Frijoles

Habichuelas almidonosas

Lentejas-cocido

Papa

Salsa de espagueti y salsa marinara

Jugo de fruta como narnaja, manzana: (usar para la hipoglucemia)

Leche de chocolate (4 onzas= ½ taza)

Nieve de vainilla o chocolate



Use 3/4 taza para medir lo siguiente:

Esta medida cuenta como 1 CHO= 15 gramos de carbohidratos

Cereales sin azúcar: Cheerios, Rice Chex*

Arándanos

Moras como: Blackberries, Raspberries.

Mandarinas

*Cheerios, Cornflakes (leer los Datos Nutricionales de cada cereal)



Use 1 taza para medir lo siguiente:

Esta medida cuenta como 1 CHO= 15 gramos de carbohidratos

Leche (8 onzas=1 taza)=15 grams

Yogur natural sin azúcar

Calabaza de invierno

Nabo

Papaya, melón

Sopa de tomate

Caldo de pollo/carne y verduras con fideo

1 taza de lo siguiente:

Cuenta como 2 CHO= 30 gramos de carbohidratos!!



Chicharós

Elote

Papas, pure de papas, horneadas, etc.

Avena-cocido

Cereal endulzado (Cocoa puffs, Froot Loops, etc.)

Frijoles

Lentejas

Salsa de espagueti y salsa marinara

Compote de manzana, sin azúcar

Peras o duraznos enlatados

Plátano Macho

Ñame

Coctel de frutas

Mango

Jugos (usar para la hipoglucemia)

Leche de chocolate (8 onzas=1 taza)=30 grams

Nieve de vainilla o chocolate

1 taza de lo siguiente:

Cuenta como 3 CHO= 45 gramos de carbohidratos ;!

Arroz-cocido

Pasta-cocido

