

Midiendo Los Carbohidratos (Almidón)

Comidas que suben el azúcar en la sangre

(805) 682-7638 x 214

Las siguientes porciones equivalen a **15 gramos** de carbohidratos/almidón:

Fruta



1 Taza
Sandia



1 Taza
Fresas



1 Taza
Papaya



1 Naranja
pequeña



1 Manzana
pequeña



1 Kiwi



1 Nectarina



1 Durazno



1 Ciruela



1/2
Mango



1/2
Banana



1/2
Toronja



1/2
Pera



1/2 Taza
Piña



15 Uvas



1/2 Taza
Jugo



3/4 t. Moras



12 Cerezas

Granos



1 Taco



1/3 Taza
Arroz



1 Tortilla
De Maíz



4-6 Galletas
Saladas



1/2 Taza
Cereal



1
Rebanada
Pan



1/4 concha



1/2 Taza
Frijoles



1 Waffle



1 Enchilada



1/2 Taza
Avena



1/2 Muffin



1/2 Taza
Pasta
Fideos



3 Tazas
Palomitas
De Maíz



1/4 Bagel

Vegetales Harinosos



1/2 Taza
Chícharos



1 Papa
pequeña



1/2 Taza
Elote



1 Taza
Calabaza



1 Taza
Betabel

Lácteos



1 Taza
Leche



1/2 Yogur



1/2 Taza
Nieve/Helado

Golosinas



15 Chips



10 Papitas
Fritas



1/2
Pedazo
Pizza

1 Porción = 15 gramos
2 Porciones = 30 gramos
3 Porciones = 45 gramos

Metas

En la Mañana = 15-30 gramos
Cada Comida = 30-45 gramos
Meriendas = Menos de 15 gramos