



Educación para pacientes y familias  
[intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org)

# Consejero de carbohidratos

ASESORÍA Y HERRAMIENTAS PARA  
CONTAR CARBOHIDRATOS



Intermountain®  
Healthcare

## Su presupuesto de carbohidratos personal y su plan de alimentación

Antes de que empiece a aprender cómo contar carbohidratos, piense en lo que está en su presupuesto diario de carbohidratos. Al planificar cómo “gastar” los carbohidratos, usted puede crear un “presupuesto” usando un plan de alimentación como el que se encuentra abajo. También puede preguntar a su dietista u orientador en diabetes sobre las hojas de planificación. [intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes).

	Presupuesto diario de carbohidratos:
	_____
Desayuno	_____
Merienda	_____
Almuerzo	_____
Merienda	_____
Cena	_____
Merienda	_____
Total de carbohidratos diarios =	_____

# Lo que encontrará aquí

---

Cómo usar esta guía .....	4
Principios básicos .....	5
¿Por qué contar carbohidratos? .....	7
Cómo contar carbohidratos .....	8
Consejos para leer las etiquetas de alimentos .....	10
Herramientas .....	12
Lista de alimentos .....	12
Registro de carbohidratos .....	27
Más recursos .....	30

# Cómo usar esta guía

Un elemento crítico para el buen cuidado de la diabetes es comer de manera saludable. Pero al principio puede ser confuso y complicado. La parte más difícil para la mayoría de personas es entender el papel de los carbohidratos y contar carbohidratos como parte de un plan de alimentación saludable.

Use este **Consejero de carbohidratos** como una guía rápida para ayudarle a controlar los carbohidratos. Colóquelo en su bolso o guantera del coche. Úselo cuando esté planificando los alimentos en casa. Téngalo a la mano para guiarlo a tomar buenas decisiones.

## SU META ES UN BUEN CONTROL ¡y lo puede hacer!

Comer saludable es solo una pieza del rompecabezas del cuidado de la diabetes. Junto con otros elementos clave, como hacer un seguimiento a su glucosa en la sangre, hacer ejercicio, tomar los medicamentos, comer de manera saludable pueden ayudarle a sentirse mejor y mantenerse en un buen control.



# Principios básicos

---

Un plan de alimentación saludable puede ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en la sangre, disminuir las complicaciones y mantenerlo sintiéndose bien. Los principios básicos de una alimentación saludable no son tan diferentes de aquellos para todo el mundo. Tenga en cuenta estos 3 principios fundamentales al crear y seguir un plan saludable de comidas:

## 1 **Establezca patrones de alimentación consistentes**

Coma la misma cantidad de alimentos a la misma hora cada día para mantener la estabilidad de sus niveles de glucosa en la sangre.

## 2 **Elija los alimentos sabiamente**

Tome decisiones inteligentes con comidas nutritivas, interesantes y satisfactorias. Esto implica aprender a contar carbohidratos, leer las etiquetas de los alimentos, y crear y seguir un plan de comidas.

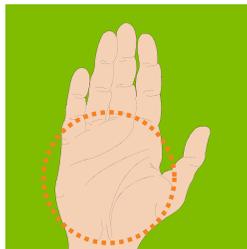
## 3 **Controle el tamaño de sus porciones**

Sepa cuántos carbohidratos contienen los alimentos que usted come. El tamaño de las porciones, especialmente en los restaurantes y en alimentos envasados, ha crecido con los años. Vigilar de cerca cuántas porciones come puede ayudarle a mantenerse saludable.

**Para ayudarle  
con el  
control de las  
porciones,  
use esta guía  
de manos**



**puño =  
1 taza**



**palma =  
3 onzas**



**punta del  
pulgar =  
1 cucharadita**



**puñado =  
1 a 2 onzas**



**pulgar =  
1 onza**

# ¿Por qué contar carbohidratos?

---

El contar carbohidratos significa conocer el número de gramos de carbohidratos que usted come cada día.

## Por qué son importantes los carbohidratos

Todos los alimentos contienen una combinación de carbohidratos, grasas y proteínas. Las grasas y proteínas afectan su nivel de glucosa en la sangre a lo largo de muchas horas, pero los carbohidratos lo afectan casi de inmediato. Es por esto que es tan importante planificar y cuidar su consumo de carbohidratos. Contar carbohidratos es especialmente útil si usted utiliza insulina. Saber cuántos carbohidratos come cada día, incluso con cada comida, puede ayudarle a equilibrar la dosis de insulina y la ingesta de alimentos.

## No todos los carbohidratos son iguales

Es importante recordar que algunas fuentes de carbohidratos son más saludables que otras. Caramelos, galletas y otros dulces están llenos de azúcar (un carbohidrato), pero tienen poco valor nutritivo. Estos alimentos son “calorías vacías”. Incluso pequeñas cantidades pueden aumentar su nivel de glucosa en la sangre rápidamente, y usted seguirá teniendo hambre.

Las frutas frescas, las verduras frescas y los alimentos hechos con granos enteros son más nutritivos y lo llenan más. También tienden a ser altos en fibra. Los carbohidratos ricos en fibra no tienen un efecto tan radical sobre su nivel de glucosa en la sangre. Estos alimentos también son mejores para su salud en general, y para su cintura.

# How to Count Carbs

---

## 1 Determine su “presupuesto de carbohidratos” diario

Colabore con su dietista u orientador en diabetes para decidir cómo va a “gastar” su presupuesto con cada comida y merienda en el transcurso del día. Vea la [página 2](#) para ver un ejemplo de presupuesto.

## 2 Utilice las etiquetas de los alimentos, las listas de alimentos

Vea “Consejos para la lectura de etiquetas de alimentos” en la [página 10](#), la lista de alimentos en las páginas 14 a 24, o la [Food Finder Guía de alimentos](#) de Intermountain Healthcare para ayudarle a determinar cuántos gramos de carbohidratos tienen los alimentos que consume. (La *Guía de alimentos* está disponible con su dietista u orientador en diabetes, o en [intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes).)

## 3 Lleve buenos registros

Utilice el formulario de las [páginas 27 a 29](#) para iniciar su registro. Puede imprimir páginas de registro adicionales en la página web [intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes), o utilice su propio método para llevar su registro.



# Consejos para la lectura de etiquetas de alimentos

---

La lectura de las etiquetas de los alimentos puede ser engañosa. A continuación le presentamos algunos consejos importantes para contar carbohidratos:

## 1 Tamaño de la porción y porciones por envase

Siempre revise el tamaño de la porción y el número de porciones por envase. La información nutricional corresponde a una sola porción, no todo el envase, así que preste atención.

## 2 Carbohidratos totales

Los **carbohidratos totales** son el número que usted debe usar para saber cuántos gramos de carbohidratos está comiendo.

- Recuerde multiplicar los carbohidratos por el número de porciones que come.  
**Por ejemplo: 24 carbohidratos x 2 porciones = 48 carbohidratos totales**
- Elija alimentos altos en fibra dietética. Estos carbohidratos son más saludables y tienen un efecto menos radical sobre sus niveles de glucosa en la sangre.
- Tenga en cuenta que los carbohidratos totales incluyen fibra. Algunas veces se puede restar la fibra del número total de carbohidratos. Trabaje junto con su dietista u orientador en diabetes para encontrar la mejor solución para usted.

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 comida

Porción por envase: 1

### Cantidad por la porción

**Calorías 290**      Calorías de grasa 40

### % Valor Diario \*

**Grasa Total 4.5g**      7%

Grasas Saturadas 1g      5%

Grasas Trans 0g

Grasas Poliinsaturadas 1.5g

Grasas monoinsaturadas 2g

**Colesterol 30mg**      10%

**Sodio 460mg**      19%

**Potasio 680mg**      19%

**Carbohidratos Totales 44g**      15%

Fibra Dietética 8g      32%

Azúcares 18g

**Proteína 17g**      29%

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza (52g)

Porción por envase: cerca de 8

### Cantidad por la porción

Fibra  
Cereal      con ½ taza  
de leche  
descremada

**Calorías**      **160**      **200**

Calorías de grasa      15      15

### % Valor Diario \*\*

**Grasa Total 1.5g**      2%      2%

Grasas Saturadas 0g      0%      0%

Grasas Trans 0g

Grasas Poliinsaturadas 0.5g

Grasas monoinsaturadas 0g

**Colesterol 0mg**      0%      1%

**Sodio 280mg**      12%      15%

**Potasio 320mg**      9%      15%

**Carbohidratos Totales 42g**      14%      16%

Fibra Dietética 13g      51%      51%

Fibra Soluble 3g

Azúcares 6g

Otros Carbohidratos 23g

**Proteína 5g**

1

1

2

2

- Tome en cuenta el **tamaño de las porciones** en el ejemplo a mano derecha. Si usted come dos tazas (dos porciones), está comiendo 42 g + 42 g, u 84 g de carbohidratos.

*En general, busque valores más bajos de grasa total, grasas saturadas, grasas trans y sodio (sal).*

# Herramientas

## Lista de alimentos

Esta lista contiene algunos alimentos comunes, los tamaños de las porciones y los gramos de carbohidratos que contienen. Éstos son algunos aspectos que deberá tomar en cuenta al utilizar esta lista:

- Los alimentos que aparecen en **verde** tienen un contenido más alto de fibra y nutrientes, y una menor cantidad de grasas menos saludables, azúcares y sodio.
- Los alimentos con cero gramos de carbohidratos no están libres de calorías. Por ejemplo, la margarina y la mantequilla contienen cero gramos de carbohidratos, pero tienen muchas calorías.

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
• <b>Aceite:</b> canola, oliva o maní	1 cucharadita	0
• <b>Aceite:</b> maíz, cártamo o soya	1 cucharadita	0
• <b>Aceitunas</b>	8	0
• <b>Acelga</b>	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	5
<b>Aderezo para ensaladas, bajo en grasa</b>	2 cucharadas	0
<b>Aderezo para ensaladas, regular</b>	1 cucharada	0
• <b>Aguacate, mediano</b>	1/8 (1 oz)	2 (1 entero = 15 carbohidratos)
• <b>Albaricoques</b>	3 medianos (5 ½ onzas)	15
• <b>Alcachofa</b>	½ tza. cocida	5

- verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
• Almejas	3 oz	0
• Apio	½ tza.	0
• Arándanos	¾ de tza.	15
Arroz, blanco	⅓ de tza. cocido	15
• Arroz: integral, silvestre	⅓ de tza. cocido	15
• Atún	3 oz	0
• Avena	½ tza. cocida	15
• Avena (seca)	¼ de tza.	15
Azúcar	1 cucharada	15
• Bacalao	3 oz	0
Bagel	¼ grande	15
Barquillo	1, 4" square	15
Barquillo de vainilla	5	15
Barra de zumo de frutas	1	15
Batata	½ tza.	15
Batata, caramelizada (a la antigua)	½ tza.	46
Bebidas deportivas (vea la etiqueta)	8 oz	15
Bebidas energéticas (vea la etiqueta)	8 oz	30
Bebidas gaseosas (refrescos), sabor a frutas	1 lata (12 oz)	50
Bebidas gaseosas (refrescos), de dieta	1 lata (12 oz)	0
Bebidas gaseosas (refrescos), regular	1 lata (12 oz)	40
• Berenjena	½ tza.	5

• verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
• Betarragas	½ tza. cocidas	5
Bollo	1	15
• Brócoli	½ tza. cocido, 1 tza. crudo	5
• Brotes de bambú	½ tza. cocido	0
Brownie, sin glaseado	cuadrado de 2"	15
• Bulgur	½ tza.	15
Burrito de carne de res	1	30
Burrito de frijoles	1	45
• Calabacín	½ tza. cocido, 1 tza. cruda	5
• Calabaza, invierno	1 tza.	15
• Calabaza: verano, cuello curvo o calabacín	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	5
• Camarones	10 pequeños	0
• Camote	½ tza.	15
• Cangrejo	3 oz	0
Carne de cerdo	3 oz	0
Carne de res	3 oz	0
Carne de ternera	3 oz	0
• Castañas de agua	½ tza. de rebanadas	15
• Cebada	⅓ tza. cocida	15
• Cebolla	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	5
• Cerezas	20 (3 oz)	15
Cerveza	12 oz	15

- verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Cerveza, de dieta	12 oz	5
• Champiñones	½ tza. cocidos, 1 tza. crudos	5
• Chayote	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	0
Chili con carne, con frijoles	½ tza.	15
• Chirivías	½ tza.	15
Chow mein	2 tzas.	15
Chucrut	½ tza.	5
• Ciruela	2 medianas (5 oz)	15
• Ciruelas, secas	3	15
Coco	1 tza.	15
• Cóctel de frutas (en su propio jugo)	½ tza.	15
• Col (verde, bok choy, china)	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	0
• Col rizada	1 tza.	5
• Coles de Bruselas	½ tza.	5
• Coliflor	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	5
• Colinabo	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	5
• Corazones de palmito	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	5
Cordero	3 oz	0
Crema	1 cucharada	0
Crema agria, baja en grasa	3 cucharadas	0
Crema agria, regular	2 cucharadas	0
Crutones	1 tza.	15

• verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Crystal Light®	8 oz	0
Cuscús	½ tza. cocido	15
• Dátiles	3 pequeños, secos	15
Dona sencilla	1 mediana	20
Dona, con glaseado	1 mediana	30
• Durazno	1 mediano (6 oz)	15
• Ejotes	½ tza.	5
• Ensalada de col (casera)	1 tza.	5
Espagueti con salsa	½ tza.	15
• Espárragos	½ tza. cocidos, 1 tza. crudos	5
• Espinacas	½ tza. cocidas, 1 tza. crudas	5
Estofado de carne de res	1 tza.	15
Fideos Chow mein	½ tza.	15
Fideos Ramen	1 paquete	50
• Fletán	3 oz	0
• Frambuesas	1 tza.	15
• Fresas	1 tza.	15
Frijoles horneados	⅓ de tza.	15
• Frijoles: garbanzos, frijol rojo, habas, pinto, blancos, negros	½ tza. cocidos	15
Galleta	2 pequeñas	15
Galleta, sin azúcar	3 pequeñas	15
Galletas de jengibre	3	15

- verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Galletas <i>Graham</i>	3 cuadrados	15
• Galletas: integral o bajas en grasa	5	15
Galletas: redondas, mantequilla, o saladas	6	15
Gelatina, regular	½ tza.	15
Gelatina, sin azúcar	½ tza.	0
• Germen de alfalfa	1 tza. cruda	0
• Germen de soja	1 tza. cruda	5
Glaseado para pastel	1 tza.	15
Gomitas de frutas	1 paquete	15
Granola	¼ de tza.	15
Grisín	1 onza	15
• Guisantes, mollaes	½ tza. cruda	5
• Guisantes, partidos	½ tza.	15
• Guisantes, verdes	½ tza.	15
<i>Half and half (mitad leche y mitad crema)</i>	2 cucharadas	0
Hamburguesa de pavo, empanizada	1	15
Harina	3 cucharadas	15
Helado, vainilla	½ tza.	15
• Higos	2 medianos (3½ oz)	15
Hojuelas de maíz	¾ de tza.	15
• Hortalizas de hoja verde: berza, col rizada, mostaza, nabo	½ tza. cocida, 1 tza. cruda	0
<i>Hot dog (solamente la carne)</i>	1	0

• verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
• <b>Huevo</b>	1	0
• <b>Hummus</b>	1/3 de tza.	15
Jalea	1 tza.	15
Jamón	3 oz	0
Jarabe, de dieta	2 tza.	15
Jarabe, regular	1 tza.	15
• <b>Jícama</b>	1/2 tza. cocida, 1 tza. cruda	5
Jugo: manzana, piña, toronja, naranja	1/3 de tza.	15
Jugos: mezcla de jugo de arándano, uva, ciruela	1/3 de tza.	15
• <b>Jugo de tomate, bajo en sodio</b>	1/2 tza.	5
Kasha	1/2 tza.	15
• <b>Kiwi</b>	1 mediana (3 1/2 oz)	15
Koolaid®, regular	8 oz	25
Koolaid®, sin azúcar	8 oz	0
• <b>Langosta</b>	3 oz	0
Lasaña	1 tza.	30
Leche helada	1/2 tza.	15
• <b>Leche, baja en grasa o desnatada</b>	1 tza.	12
Leche, chocolate	1 tza.	25
Leche, regular	1 tza.	12
• <b>Lechuga</b>	1 tza.	0
• <b>Legumbres: ejotes, cera, italiana</b>	1/2 tza. cocidas	5

- verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
• Lengüado	3 oz	0
• Lentejas	½ tza.	15
Macarrones con queso	½ tza.	15
• Maíz	½ tza.	15
Malvaviscos	½ tza.	15
• Mandarinas	2 pequeñas (8 oz)	15
• Mango	½ mediano (5½ oz)	15
Manteca de cerdo	1 cucharadita	0
Manteca vegetal	1 cucharadita	0
Mantequilla	1 cucharada	0
Mantequilla de cacahuete (maní)	1 cucharada	0
• Manzana	1 pequeña (4 oz)	15
Margarina	1 cucharada	0
Mayonesa, baja en grasa	1 cucharada	0
Mayonesa, regular	1 cucharadita	0
• Melón Cantalupo	1 tza. (11 oz)	15
• Melón Honeydew	1 tza.	15
Mermelada	1 cucharada	15
Miel	1 cucharada	15
Migas de pan	¼ tza.	15
• Mijo	⅓ de tza. cocido	15
Miracle Whip®, bajo en grasa	1 cucharada	0

• verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Miracle Whip®, regular	2 cucharaditas	0
• Muesli	¼ de tza.	15
• Nabos	½ tza., 1 tza. crudos	5
• Naranja	1 pequeña (6½ oz)	15
• Nectarina	1 mediana (5 oz)	15
• Nueces, sin sal	1 cucharada	0
• Okra	½ tza. cocida, ½ tza. cruda	
• Ostiones	3 onzas	0
• Ostras, sin sal	6 medianos	0
Paleta de hielo	2 oz	10
• Palomitas de maíz (sin sal, infladas con aire)	3 tzas. (reventadas)	15
Pan de hamburguesa o <i>hot dog</i>	½ pan	15
Pan de maíz	cucho de 2"	15
Pan Inglés ( <i>muffin</i> )	½	15
Pan pita	½, 6" de diámetro	15
• Pan, integral	1 rebanada (1 oz)	15
Pan: blanco, con pasas o francés	¼ de tza.	15
Panecillo	1	15 a 30
Panqueques	1, 4" de diámetro	15
• Papa (al horno, con cáscara)	½ mediana (3 oz)	15
Papa (hervidas o en puré)	½ tza.	15
Papas a la francesa	10	15

- verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
• Papaya (8 oz)	½ mediana	15
Papas fritas	15	15
• Pasas	2 cucharadas	15
Pasta	⅓ de tza.	15
Pastel de ángel	⅓ pastel (2 oz)	30
Pastel de arroz	2, 4" de diámetro	15
Pastel de carne	½ (7 oz)	22
Pastel de pollo	½ pastel (7 oz)	18
Paste, calabaza o crema	8" diámetro	
Pastel, con glaseado	cuadrado de 2"	30
Pastel, de frutas, dos cortezas	⅓ pastel, 8" diámetro	45
Pastel, sin glaseado	cuadro de 2"	15
Pastelillo, glaseado	1 pequeño	30
• Pavo	3 oz	0
• Pepino	½ tza.	0
• Pera	1 mediana (4 oz)	15
• Perca	3 oz	0
• Pez espada	3 oz	0
• Pimiento, picante	1	0
• Pimiento verde	½ tza.	5
• Piña	½ tza. lata, ¾ tza. cocida	15
Pizza, corteza fina	¼, 12" de diámetro	30

• verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Pizza, individual	6", plato hondo	65
Pizza, plato hondo	1 rebanada	35
• Plátano	½ mediano (4 oz)	15
• Pollo (sin piel, carne blanca)	3 oz	0
Pudín, arroz	½ tza.	40
Pudín, sin azúcar	½ tza.	15
Pudín, regular	½ tza.	30
Pudín, tapioca	½ tza.	30
• Puerro	1 tza.	10
• Puré de manzana, sin azúcar	½ tza.	15
Queso	1 oz	0
Queso crema regular	1 cucharada	0
• Rábanos	5	0
Relleno de pan	⅓ de tza.	15
• Quesón, bajo en grasa	1 tza.	8
Rosquillas	15	15
Salchicha	1 oz	0
Salchichas y frijoles	⅓ de tza.	15
• Salmón	3 oz	0
• Salsa	¼ de tza.	5
Salsa de arándanos	2 cucharadas	15
• Sandía	1 tza. (13½ oz)	15

- verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Sardinas	5	0
• Semillas de calabaza, sin sal	1 cucharada	0
Semillas de girasol	1 cucharada	0
Semillas de sésamo	1 cucharada	0
• Semillas de soja	½ tza.	5
Sémola	½ tza. cocida	15
Sopa, caldo, bajo en sodio	1 tza.	0
Sopa, crema de pollo con agua	1 tza.	10
Sopa, crema de almejas con agua	1 tza.	15
Sopa, crema de tomates con agua	1 tza.	20
Sopa, frijoles y tocino	1 tza.	15
• Sopa, guisantes partidos con agua, baja en sodio	½ tza.	15
Sopa, minestrone	1 tza.	10
Sopa, pollo con fideos	1 tza.	10
Sopa, verduras con carne	1 tza.	10
Sorbete	½ tza.	30
Srenque	3 oz	0
Sustitutos de azúcar	1 cucharada	0
Taco	1	15
• Tangerina	2 pequeñas (8 onzas)	15
Tocino, cocido	2 tiras	0
• Tofu	½ tza.	0

- verde significa que es una elección de alimentos más saludable

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
• Tomates	½ tza. cocidos, 1 tza. crudos	5
• Toronja	½ grande (11 oz)	15
Tortilla, harina	⅓, 10" de diámetro	15
Tortilla, maíz	1, 6" de diámetro	15
Tortillas fritas	1 oz	15
• Trigo, rallado	¾ de tza.	15
• Trucha	3 oz	0
• Uvas	15 (3 oz)	15
• Vaina de guisantes	½ tza.	5
• Vainitas verdes	½ tza.	5
• Verduras para ensaladas: achicora, enbidia, escarola, lechuga, lechuga romana, espinaca, arúgula, achicoria, berro	1 tza.	0
Vino	4 oz	0
Yogur, congelado	½ tza.	15
• Yogur, de dieta	6 oz	15
Yogur, regular	8 oz	40
• Zanahorias	½ tza. cocidas, 1 tza. crudas	5
• Zarzamoras	1 tza.	15





## Registro de carbohidratos

¡Pruébelo! Utilice las siguientes páginas para llevar un seguimiento de sus carbohidratos. Haga copias, descargue más páginas de [intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes), o haga la hoja de seguimiento que mejor funcione para usted.

Fecha: *23 de julio*, \_\_\_\_\_

Comida	Alimento	Porción	Valor de carbohidratos
Desayuno	Yogur light	6 oz.	15
	Melón Honeydew	1 rebanada	15
	Pan tostado, margarina light	2 rebanadas	30
Refrigerio	Pera	1	15
Almuerzo	Ensalada verde	1 taza	0
	Sándwich de pavo, pan de trigo	2 rebanadas	30
	Leche	8 oz	12
	Manzana	Pequeña	15
Refrigerio	Queso de hebra (String cheese)	1	0
	Galletas de trigo	5	15
Cena	Ensalada verde	1 tza.	0
	Ejotes	½ tza.	5
	Papa al horno	½ mediana	15
	Salmón horneado	3 oz	0
	Galletas de jengibre	3	15
	Fresas	1 tza.	15
	Leche	8 oz	15
Refrigerio	Durazno	1 mediano	15
<b>Total diario</b>			<b>227</b>





## Más recursos

Consulte estos recursos para obtener apoyo y más “asesoría en carbohidratos”.

### Centro en Línea para Diabetes de Intermountain Healthcare [intermountainhealthcare.org/diabetes](http://intermountainhealthcare.org/diabetes)

#### Plan de alimentación

Una herramienta para ayudarle a crear un plan de alimentación adaptada a sus necesidades y preferencias alimenticias. Disponible en línea en **Intermountain Patient Handouts**. Ingrese “**Meal Plan**” en la barra de búsqueda u haga clic en **Search**.

### Listas de alimentos en línea

[choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

[nutritiondata.com](http://nutritiondata.com)

[calorieking.com](http://calorieking.com) (aplicaciones móviles disponible)

### Herramientas en línea para planificación de menús y comer fuera

[diabetes.org/food-and-fitness](http://diabetes.org/food-and-fitness)

[changingdiabetes-us.com](http://changingdiabetes-us.com)



## Aplicaciones móviles adicionales

[myfitnesspal.com](http://myfitnesspal.com)

[gomeals.com](http://gomeals.com)

[healthydiningfinder.com](http://healthydiningfinder.com)



## Libros para comer fuera

*Eating Out Food Counter.* Annette B. Natow. Pocket, 1998.

*The Smart-Carb Guide to Eating Out.* Tracy Jones. Avery, 2004.

*What to Eat When You're Eating Out.* Hope S. Warshaw.  
American Diabetic Association, 2006.

### Notas

---

---

---

---

---



©2007 – 2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.

El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org).

Patient and Provider Publications DB0355-07/20 (Last reviewed - 06/20)  
(Spanish translation 07/20 by CommGap)