

## ¿Qué es una porción de carbohidratos?

Use este cuadro para ver el tamaño de porciones de algunos alimentos comunes. Los alimentos, como la fruta fresca, no tienen etiquetas. También, cuando come fuera de casa, la comida puede no estar en su paquete original.

**Recuerde: Una porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos**

| FRUTA                              |                         |                    |                 |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|
| Manzana                            | 1 chica, 4 oz.          | Melón              | 1 taza          |
| Chabacanos                         | 4 frescos               | Fruta fresca mixta | 1 taza          |
| Puré de manzana sin endulzar       | ½ taza                  | Nectarina          | 1 mediana       |
| Plátanos                           | 1 chica, 4 oz.          | Naranja            | 1 chica, 6.5 oz |
| Bayas                              | 1 taza                  | Papaya en cubos    | 1 taza          |
| Melón chino                        | 1/3 chica               | Durazno            | 1 mediana       |
| Fruta enlatada en jugo, escurridos | ½ taza                  | Pera               | ½ grande        |
| Fruta seca                         | Revisar etiqueta        | Piña, frescos      | ¾ taza          |
| Higos, frescos                     | 2 mediana               | Piña, en lata      | ½ taza          |
| Toronja                            | ½ grande                | Ciruelas           | 2 chica         |
| Uvas o cerezas                     | 6-10 grande/12-18 chica | Ciruela, en lata   | 3 cada          |
| Jugo 100% fruta (revisar etiqueta) | 3-4 oz                  | Pasas              | 2 Cucharadas    |
| Kiwi                               | 1 grande                | Mandarinas         | 2 chica         |
| Mango                              | ½ grande/taza           | Sandía             | 1 taza          |

| ALMIDONES/PAN                                |                    |  |                    |
|--|--------------------|--|--------------------|
| Bagel (revisar etiqueta)                     | ¼ grande/½ med     | Pasta, cocida                          | 1/3 taza           |
| Cebada                                       | 1/3 taza           | Pan árabe (pita)                       | ½, 6" diámetro     |
| Frijoles, chícharos, lentejas, maíz (cocido) | ½ taza             | Palomitas de maíz, sin grasa añadida   | 3 tazas            |
| Pastel*                                      | 2 ½ diámetro.*     | Papa, 1 chica                          | 3 oz               |
| Pan (revisar etiqueta)                       | 1 rebanada de 1 oz | Papa, puré                             | ½ taza             |
| Pan para hot dog o Hamburguesa               | ½ (1 oz)           | Pretzels                               | ¾ oz               |
| Cereal, frío en hojuelas o cocido            | ½ taza             | Arroz, marrón/blanco (cocido)          | 1/3 taza           |
| Cuscús                                       | ½ taza             | Calabaza (invierno)                    | 1 taza             |
| Galletas saladas                             | 4 to 5 cada        | Camotes                                | ½ taza             |
| English Muffin                               | ½                  | Tortilla                               | 6" diámetro        |
| Galletas de salvado                          | 3 cuadritos        | Waffle                                 | 4" diámetro        |
| Pan tostado Melba                            | 5 rebanadas        | Pan de trigo entero (revisar etiqueta) | 1 rebanada (1 oz.) |
| Panqueques*                                  | 1 – 4" diámetro*   |  |                    |

| PRODUCTOS LÁCTEOS                            |             | OTROS CARBOHIDRATOS       |             |
|--|-------------|---------------------------|-------------|
| Suero de la leche, bajo en grasa o sin grasa | 1 taza/8 oz | Azúcar                    | 1 cucharada |
| Leche evaporada o sin grasa                  | ½ taza      | Miel, melaza              | 1 cucharada |
| Yogurt sin grasa, sin sabor                  | 6 oz (taza) | Nieve, ligera             | ½ taza      |
| Leche sin grasa                              | 1 taza/8 oz | Nieve, sin azúcar añadida | ½ taza      |
| Leche de 1%, baja en grasa o sin grasa       | 1 taza/8 oz | Budín, sin azúcar         | ½ taza      |
| Leche de soya                                | 1 taza/8 oz | Sopa, tipo crema          | 1 taza      |

\*incluye 1 porción de grasas

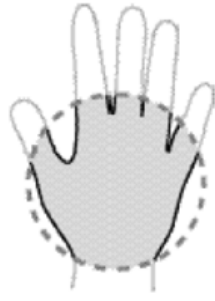
Para más información llame Scripps Diabetes Care: 1-877-944-8843 o 858-678-7050  
o visítenos en línea en [www.scripps.org/diabetes](http://www.scripps.org/diabetes)

# Calculando el tamaño de las porciones



Puño = 1 taza

Ejemplo: tres porciones de pasta o dos porciones de avena (una taza de pasta = tres porciones)



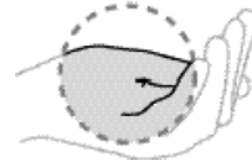
Palma de la mano o mazo de cartas = 3 oz

Ejemplo: Una porción de carne cocinada



Punta del pulgar = 1 cucharadita

Ejemplo: Una porción de mayonesa o margarina



Puñado = 1 o 2 oz de botana

Ejemplo: Una onza de nueces = un puñado Dos onzas de pretzels = dos puñados



Pulgar = 1 oz

Ejemplo: una pieza de queso

## Carbohidratos en la etiqueta nutricional

| <b>Nutrition Facts</b>          |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| Serving Size 1 cup (8 oz)       |                             |
| Servings per container 3        |                             |
| Amount Per Serving              |                             |
| <b>Calories</b> 163             | <b>Calories from fat</b> 27 |
| % Daily Value                   |                             |
| <b>Total Fat</b> 3 g            | 4%                          |
| Saturated Fat 0 g               | 0%                          |
| <b>Cholesterol</b> 10 mg        | 3%                          |
| <b>Sodium</b> 300mg             | 12%                         |
| <b>Total Carbohydrates</b> 32 g | 10%                         |
| Dietary Fiber 5 g               | 20%                         |
| Sugars 3 g                      |                             |
| <b>Protein</b> 2 g              |                             |

**Paso 1:** Revise el tamaño de la porción

**Paso 2:** Solo vea el total de gramos (g) de carbohidratos. Los azúcares ya están contados en el total de carbohidratos.

**Paso 3:** Use el siguiente cuadro para saber para saber cuántas porciones de carbohidratos (carbs) está comiendo.

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Cerca de 15 g | 1 porción de carbs |
| Cerca de 30 g | 2 porción de carbs |
| Cerca de 45 g | 3 porción de carbs |
| Cerca de 60 g | 4 porción de carbs |
| Cerca de 75 g | 5 porción de carbs |