

¿Qué es un carbohidrato?

Los alimentos que consume harán una diferencia en sus niveles de azúcar en la sangre (glucosa). Los carbohidratos (almidones, frutas y leche) aumentarán su nivel de azúcar en la sangre al máximo. Todos los carbohidratos se convertirán en azúcar, ¡pero todavía los necesitamos! Los carbohidratos son combustible para nuestro cerebro y músculos.

¿Qué alimentos tienen carbohidratos?

Nuestro cuerpo necesita carbohidratos con fibra, proteínas, vitaminas y minerales.

Los alimentos con carbohidratos son:

- Granos enteros como el arroz integral, la avena y el bulgur, y alimentos hechos de granos enteros como algunos panes, cereales, galletas y pasta.
- Verduras con almidón como las papas, los chicharos y el maíz.
- Frijoles y alimentos hechos de legumbres como la leche de soya o el tofu.
- Leche, yogur y otros productos lácteos
- Frutas y 100% jugo de frutas.

Otros alimentos con carbohidratos son:

- Azúcar, almíbar y miel.
- Alimentos hechos con azúcar u otros edulcorantes como dulces, refrescos, pasteles, galletas y otros bocadillos.
- Alimentos hechos con granos procesados o refinados.
- Estos alimentos no tienen fibra, vitaminas ni minerales. ¡Elija estos alimentos con menos frecuencia!



La mayoría de las personas necesitan 3-4 porciones de carbohidratos por comida.
Eso es 45-60 gramos. Recuerda 1 porción = 15 gramos.

Almidones (1 porción = 15 gramos of carbohidratos)

Pan	1 tajada
Cereal (cocido)	½ taza
Cereal (seco, sin azúcar)	¾ taza
Arroz o Pasta	1/3 taza
Galletas (saladas)	6 crackers
Palomitas	3 taza
Tortillas	1 tortilla (6 pulgadas)



Verduras con almidón (tamaño de una porción = ½ taza)

Papas	Chicharos	Calabaza
Maíz	Lentejas	Calabaza
Frijoles	Plátanos	Yuca



Frutas (1 porción = 15 gramos of carbohidratos)

Fruta pequeña	manzana, melocotón, ciruela
Fruta grande	½ plátano, ½ mango
Fruta seca	¼ taza
Fruta en cubitos	1 taza



Leche/Yogur (1 porción = 12 gramos of carbohidratos)

1 taza de leche [cualquier clase: completa, 1%, 2%, descremada (sin grasa)]

6 onzas yogur ligero

* la leche sin lactosa (como leche de soya o almendras)
tiene diferentes cantidades de carbohidratos

