

What is a carbohydrate?

The foods you eat will make a difference in your blood sugars (glucose). Carbohydrates (starches, fruits, and milk) will raise your blood sugar the most. All carbohydrates will turn into sugar, but we still need them! Carbohydrates are fuel for our brain and muscles.

Which foods have carbohydrates?

Our body needs carbohydrates with fiber, protein, vitamins, and minerals.

Carbohydrate foods are:

- Whole grains such as brown rice, oats, and bulgur, and foods made from whole grains like some breads, cereals, crackers, and pasta.
- Starchy vegetables like potatoes, peas and corn.
- Beans and foods made from legumes like soy milk or tofu.
- Milk, yogurt, and other dairy foods.
- Fruits and 100% fruit juices.

Other foods with carbohydrates are:

- Sugar, syrup, and honey
- Foods made with sugar or other sweeteners like candy, soft drinks, cakes, cookies, and other snack foods.
- Foods made with processed or refined grains.
- These foods do not have fiber, vitamins, and minerals – choose these foods less often!



Most people need 3-4 servings of carbohydrates per meal.
That is 45-60 grams. Remember 1 serving = 15 grams.

Starches (1 serving = 15 grams of carbohydrates)

Bread	1 slice
Cereal (cooked)	½ cup
Cereal (dry, unsweetened)	¾ cup
Rice or Pasta	⅓ cup
Crackers (saltine)	6 crackers
Popcorn	3 cups
Tortillas	1 tortilla (6 inch)



Starchy Vegetables (serving size = ½ cup)

Potatoes	Sweet peas	Butternut squash
Corn	Lentils	Pumpkin
Beans	Plantain	Yucca



Fruits (1 serving = 15 grams of carbohydrates)

Small Fruit	apple, peach, plum
Large Fruit	½ banana, ½ mango
Dry Fruit	¼ cup
Diced fruit	1 cup



Milk/Yogurt (1 serving = 12 grams of carbohydrates)

1 cup of milk [any kind: whole, 1%, 2%, skim (fat-free)]

6 ounces light yogurt

* non-dairy milk (like soy or almond milk)
has different amounts of carbohydrates



¿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

