

# Alimentos con 15 gramos de carbohidratos

## Verduras y legumbres

15 g de carbohidratos



### Verduras con almidón

- ½ taza chícharos (*green peas*), cocidas
- ½ taza elote o maíz, cocido
- ½ elote entero (corn on the cob) grande (5 onzas)
- ½ taza maíz hominy, cocido
- ½ taza camote, cocidas
- ½ taza puré de papas, cocido
- 1 papa o camote pequeños
- ½ taza de papas hashbrowns o gratinadas
- 10-15 papas fritas
- 1 taza de calabazas (*pumpkin, acorn, butternut*)
- 1 taza de salsa para pasta o salsa marinara
- ½ taza de jugo de tomate
- ¼ taza de puré de tomate

### Legumbres

- ½ taza frijoles ((rojos o kidney, pintos, etc.), cocidas)
- ½ taza frijoles refritos
- ½ taza lentejas, cocidas
- ¼ taza de frijoles *baked beans*

## Lácteos

Contienen 13 g de carbohidratos



- 1 taza de leche (sin grasa, 1%, 2%, entera)
- Taza de yogur sin grasa o con azúcar artificial (6 oz)
- 1 taza bebida sin lactosa (dairy-free)
- (\_\_\_ g carbohidratos)

## Frutas

15 g de carbohidratos



- 1 fruta fresca pequeña (manzana, naranja, pera, durazno, mandarina, nectarina)
- ½ taza de puré de manzana (sin azúcar)
- 4 chabacanos (*apricots*) frescos
- 7 mitades de chabacano seco
- ½ plátano
- 2 cucharadas de fruta seca
- 1 taza de melón en cubitos (melón naranja y verde o sandía)
- ½ taza de cerezas
- 2 higos o ciruelas
- ½ taza de fruta en lata sin azúcar
- ½ toronja
- 15 uvas
- 1 kiwi grande
- ¾ taza de piña
- ½ mango o papaya
- 3 ciruelas pasas medianas
- 2 cucharadas de pasas de uva o de arándanos rojos (*cranberries*)
- 15 fresas, medianas
- 1 ttaza de arándanos azules
- 1 taza de frambuesas
- ½ taza de jugo

## Postres y dulces

15 g de carbohidratos



- Pastel de 2 pulgadas cuadradas, sin glasear (2 onzas)
- 1 brownie de 1¼ pulgada cuadrada, sin glasear (1 oz)
- 2 galletas pequeñas (¾ oz)
- ½ taza de pudín sin azúcar
- ½ taza de helado
- ½ taza de yogur helado, bajo grasa o sin grasa
- 1 taza de jarabe, dulce o mermelada azúcar común o miel
- 1 cucharada de miel de maple (*maple syrup*)
- 1 taza de bebida deportiva
- 1 taza de chocolate caliente hecho con agua

## Alimentos con almidón

15 g de carbohidratos



### Panes

- 1 rebanada de pan
- ½ English muffin
- 1 cuernito (*croissant*) pequeño
- 1 panecillo muffin pequeño (1 oz)
- 1 hotcake (*pancake*) o waffle (4-pulgadas)
- ¼ bagel grande
- ½ pan de hot dog o de hamburguesa
- 1 tortilla (6 pulgadas)
- 1 panecillo de maíz o galleta pequeños (cubo de 2 pulgadas, 2 oz)
- 1 panecillo pequeño (1 onza)
- ½ pan pita pequeño (6 pulgadas)

### Cereales, pastas y arroz

(cocido)

- ½ taza de cereal de salvado (*bran*)
- ¼ taza de granola
- ½ taza de cereal cocido
- ¾ taza de cereal seco
- ½ taza de cereal glaseado (*frosted*)
- ⅓ taza de pasta cocida
- ⅓ taza de arroz blanco o integral cocido
- ½ taza de fideos chow mein
- ⅓ taza de quinua
- ½ taza de cuscús (*couscous*)

### Galletas, papitas (chips) palomitas de maíz

- 6 galletas Saltine o Ritz
- 3 galletas Graham
- 6-7 galletas de animales
- ¾ oz pretzels (15 *mini twists*)
- 1 onza de papitas
- 9-13 totopos (*tortilla chips*)
- 3 tazas de palomitas de maíz

## Bajos en carbohidratos: verduras sin almidón

¡Cada uno tiene 5 g de carbohidratos!

1 taza de verduras crudas o ½ taza de verduras cocidas:

Espárragos	Zanahorias	Lechuga	Chícharos chinos ( <i>snap peas</i> )
Ejotes ( <i>green beans</i> )	Coliflor	Zucchini	Nabo ( <i>turnip</i> )
Germinados de frijol	Berenjena	Peppers	
Brócoli	Espinacas	Pepino	
Col	Tomates		



## Bajos en carbohidratos: proteínas y grasas

Tienen muy pocos o menos carbohidratos



Ejemplos de proteínas: huevos, queso, carne (pollo, res, cerdo), pescado y mariscos

Ejemplos de grasas: aceite, mantequilla, mayonesa



# 15 Gram Carbohydrate Food List

## Vegetables and legumes

Each is 15 g carbs



### Starchy vegetables

- ½ cup cooked green peas
- ½ cup cooked corn
- ½ corn on the cob, large (5 oz)
- ½ cup cooked hominy
- ½ cup cooked sweet potatoes
- ½ cup cooked potatoes
- 1 small potato or sweet potato
- ½ cup hash browns or au gratin potatoes
- 10 to 15 French fries
- 1 cup winter squash (pumpkin, acorn, butternut)
- 1 cup marinara or pasta sauce
- ½ cup tomato juice
- ¼ cup tomato puree

### Legumes

- ½ cup boiled beans (kidney, pinto, red, green, etc.)
- ½ cup refried beans
- ½ cup cooked lentils
- ¼ cup baked beans

## Dairy products

Each is 13 g carbs



- 1 cup milk (fat-free, 1%, 2%, whole)
- 6-oz cup yogurt (plain or flavored with artificial sweetener)
- 1 cup dairy-free beverage (\_\_\_ g carbs)

## Lower carbs: Non-starchy vegetables

Each is 5 g carbs!

1 cup raw OR ½ cup cooked:

- |              |             |          |           |
|--------------|-------------|----------|-----------|
| Asparagus    | Cabbage     | Spinach  | Peppers   |
| Green beans  | Carrots     | Tomato   | Cucumber  |
| Bean sprouts | Cauliflower | Lettuce  | Snap peas |
| Broccoli     | Eggplant    | Zucchini | Turnips   |



## Fruits

Each is 15 g carbs



- 1 small fresh fruit (apple, orange, pear, peach, tangerine, nectarine)
- ½ cup applesauce, unsweetened
- 4 fresh apricots
- 7 dried apricot halves
- ½ banana
- 2 Tbsp dried fruit
- 1 cup melon cubes (cantaloupe, watermelon, honeydew)
- ½ cup cherries
- 2 figs or plums
- ½ cup canned fruit, unsweetened
- ½ grapefruit
- 15 grapes
- 1 large kiwi
- ¾ cup pineapple
- ½ mango or papaya
- 3 medium prunes
- 2 Tbsp raisins or raisins
- 15 strawberries, medium size
- 1 cup blueberries
- 1 cup raspberries
- ½ cup juice

## Sweets and desserts

Each is 15 g carbs



- 2"-square cake, unfrosted (2 oz)
- 1¼ inch-square brownie, unfrosted (1 oz), ⅞" high
- 2 small cookies (⅓ oz)
- ½ cup sugar-free pudding
- ½ cup ice cream
- ½ cup frozen yogurt, low-fat or fat-free
- 1 Tbsp syrup, jam, jelly, sugar or honey
- 1 Tbsp maple syrup
- 1 cup sports drink
- 1 cup hot chocolate made with water

## Starches

Each is 15 g carbs



### Breads

- 1 slice bread
- ½ English muffin
- 1 small croissant
- 1 small muffin (1 oz)
- 1 pancake or waffle (4")
- ¼ of a large bagel
- ½ hot dog bun or burger bun
- 1 tortilla (6")
- 1 small cornbread or biscuit (2" cube, 2 oz)
- 1 small plain roll (1 oz)
- ½ small pita (6")

### Cereals, pasta and rice (cooked)

- ½ cup bran cereal
- ¼ cup granola
- ½ cup cooked cereal
- ¾ cup dry cereal
- ½ cup sugar frosted cereal
- ⅓ cup cooked pasta
- ⅓ cup cooked white or brown rice
- ½ cup chow mein noodles
- ⅓ cup quinoa
- ½ cup couscous

### Crackers, chips and popcorn

- 6 Saltine or Ritz crackers
- 3 Graham crackers
- 6 to 7 animal crackers
- ¾ oz pretzels (15 mini twists)
- 1 oz snack chips
- 9 to 13 tortilla chips
- 3 cups popcorn

## Lower carbs: Proteins and fats

have very little or less carbohydrates



**Examples of proteins:** Eggs, cheese, meat (chicken, beef, pork), fish and seafood

**Examples of fats:** Oil, butter, mayonnaise