



CONTACT NEMS

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

DESAYUNO	Carbohidratos totales:	
GRUPO DE ALIMENTOS	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	IDEAS DE COMIDAS
ALMIDÓN		
VERDURAS		
PROTEÍNA		
FRUTA		
LECHE		
GRASA		

ALMUERZO	Carbohidratos totales:	
GRUPO DE ALIMENTOS	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	IDEAS DE COMIDAS
ALMIDÓN		
VERDURAS		
PROTEÍNA		
FRUTA		
LECHE		
GRASA		

CENA	Carbohidratos totales:	
GRUPO DE ALIMENTOS	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	IDEAS DE COMIDAS
ALMIDÓN		
VERDURAS		
PROTEÍNA		
FRUTA		
LECHE		
GRASA		

MERIENDA DE LA MAÑANA
Carbohidratos totales:

MERIENDA DE LA TARDE
Carbohidratos totales:

MERIENDA NOCTURNA
Carbohidratos totales:

### ALMIDÓN

**Una porción = 15 g de carbohidratos totales. Lea la etiqueta.**

- 1 rebanada de pan integral
- ½ taza de arroz blanco o integral cocido
- ½ taza de pasta o fideos integrales cocidos
- ½ croissant grande
- ½ mantou grande (pan al vapor)
- ¼ bagel grande
- 1 tortilla de maíz o harina de 6 pulgadas
- ½ taza de avena cocida
- 6 galletas saladas tipo soda
- ½ taza de frijoles negros/rojos/de lima/lentejas/soya cocidos
- ½ mazorca de maíz grande o ½ taza de maíz
- 3 castañas
- ½ papa grande o 1 papa pequeña al horno
- ½ taza de puré de papa
- 1 taza de calabaza cocida
- ½ taza de ñame o batata (camote)
- 1 taza de raíz de loto
- ½ taza de taro

### VERDURA

**Una porción = 5 g de carbohidratos totales. Lea la etiqueta. \*Una porción equivale a ½ taza cocida o 1 taza cruda**

- Bok choy (col china)
- Brócoli
- Repollo
- Apio
- Cebollino chino
- Ejotes (judías verdes)
- Col rizada (kale)
- Hojas de mostaza
- Espinaca
- Berro
- Espárragos
- Pimiento morrón
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Berenjena
- Okra (quimbombó)
- Tomate
- Champiñón
- Brotes de bambú
- Remolacha
- Melón amargo
- Zanahoria
- Calabaza de verano
- Calabacín (zucchini)
- Nabo
- Rábano blanco
- Lufa (esponja vegetal)
- Chayote
- Calabaza de invierno china (hairy melon)

Fuentes:

- Centro de Diabetes Joslin
- Departamento de Servicios de Atención Médica de California
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
- Manual de atención nutricional

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



CONTACT NEMS

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

### PROTEÍNA

**Algunos productos de proteína procesada pueden contener carbohidratos. Lea la etiqueta. \*1 Tbsp = 1 cucharada**

- 1 oz de carne magra de res/cerdo/cordero (como lomo, pierna, redondo o carne molida extra magra)
- 1 oz de pollo o pavo sin piel
- 1 oz de pescado
- 1 oz de mariscos
- 1 huevo o 3 cucharadas de sustituto de huevo
- ¼ taza o 1 oz de queso bajo en grasa
- ¼ taza de requesón sin grasa
- ½ taza de tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní u otra mantequilla de nueces

### FRUTA

**Una porción = 15 g de carbohidratos totales**

- 1 manzana pequeña
- 1 naranja pequeña
- 1 nectarina pequeña
- 1 kiwi grande
- 1 durazno mediano
- 1 taza de melón cantalupo
- 1 taza de papaya
- 1 taza de fresas / frambuesas / moras
- 2 mandarinas
- 2 ciruelas pequeñas
- 2 carambolas medianas
- ½ plátano grande
- ½ toronja grande
- ½ taza de mango
- ½ caqui (persimón)
- ½ pera mediana
- ½ fruta del dragón (pitaya)
- ¼ taza de durián
- ¾ taza de arándanos
- ¾ taza de piña
- ¾ taza de pomelo
- 1½ guayabas medianas
- 5 lichis
- 12 cerezas grandes
- 17 uvas pequeñas
- 30 longanes frescos

### LECHE

**Una porción = 12 g de carbohidratos totales**

- 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa
- ½ taza de leche en polvo descremada
- ½ taza de leche evaporada sin grasa
- 1 taza de suero de leche bajo en grasa
- 1 taza de leche sin grasa sin lactosa
- 1 taza de bebida de yogur sin grasa
- ¾ taza (6 oz) de yogur natural sin grasa
- 4 oz de yogur griego sin grasa

### GRASA

**Algunos productos sin grasa pueden contener carbohidratos. Lea la etiqueta. \*1 Tbsp = 1 cucharada**

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de mayonesa reducida en grasa
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada reducido en grasa
- 1 cucharada de aguacate
- 8 aceitunas grandes
- 1 cucharada de leche de coco
- 2 cucharadas de pasta de sésamo
- 6 almendras
- 2 nueces enteras
- 10 cacahuates grandes
- 1 cucharada de otros frutos secos o semillas

### DULCES, POSTRES Y OTROS CARBOHIDRATOS

**Si no ha hablado con su médico o con un dietista registrado, no consuma estos alimentos. Lea la etiqueta.**

- Todo tipo de jugo de fruta o bebidas de fruta
- Refrescos o sodas
- Té endulzado o té con leche tipo boba
- Malteada o chocolate caliente
- Bebidas de café endulzadas
- Mezclas para bebidas
- Leche condensada
- Caramelos
- Chocolate
- Pastel, galletas, pay o productos de repostería
- Helado, gelato o yogur congelado
- Pudín o natilla
- Fruta seca o fruta enlatada
- Postre chino
- Mermelada o jalea
- Azúcar, miel o jarabe
- Salsa teriyaki, ketchup, salsa BBQ, salsa de ostras o salsa hoisin
- Salsa para pasta o pizza
- Empanadillas o wontons
- Rollito de primavera

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.