

# Referencia rápida de conteo de carbohidratos

La etiqueta de “información nutricional” en los alimentos empaquetados le informan cuántos carbohidratos poseen los alimentos (consulte la página 29 para obtener más información acerca de la lectura de las etiquetas de los alimentos). Sin embargo, algunos alimentos, como los vegetales frescos, no tienen etiquetas, o podría comer fuera de su casa, donde los alimentos ya fueron sacados de su paquete. Si está contando los carbohidratos, aprenda cuántos carbohidratos contienen los alimentos que consume con regularidad. Utilice esta tabla para anotar cuántos carbohidratos incluyen muchos alimentos comunes.

**Recuerde:** lea la etiqueta del alimento y utilice una herramienta como **MyFoodAdvisor™** para explorar cuántos carbohidratos contienen sus alimentos favoritos.

## Granos (almidones)

Pan, 1 rodaja	15 g
Galletas (saladas), 6 galletas	13 g
Dona (mediana, con levadura, glaseada) 1 dona	30 g
Galletas Graham (2½ pulg./lado), 3 galletas	16 g
Maíz descascarillado (sémola, cocción rápida), ½ taza	16 g
Mollete (muffin) (banana y nueces), 1 mollete	60 g
Avena cocida, ½ taza	14 g
Pasta, ⅓ taza	12 g
Pan pita (blanco, 6 pulg.), ½ pita	17 g
Polenta, (precocida), ⅓ taza	16 g
Palomitas de maíz (microondas, 94% sin grasa), 3 tazas	14 g
Pretzels, (bastones o aros), ¾ oz	17 g
Quinoa, cocida, ⅓ taza	13 g
Arroz, (blanco, de grano largo), ⅓ taza	15 g
Tortilla, 1 tortilla . . . . . de maíz, 6 pulg. 12 g, de harina, 6 pulg	15 g
Chips de tortilla, 1 oz	17 g

## Frijoles y vegetales con almidón

Frijoles, ½ taza . . . . . garbanzo	27 g, pinto	18 g, rojos	20 g, negros	21 g
Boniato/batata/bonita, cocidos, ½ taza	19 g			
Casava/raíz de yuca, cocida, ⅓ taza	17 g			
Maíz, congelado, cocido, ½ taza	16 g			
Lentejas, cocidas, ½ taza	15 g			
Frijoles Fava, ½ taza	15 g			
Plátano macho, cocido, ⅓ taza	16 g			
Papa (cocida o hervida con piel), 3 oz	18 g			
Camote, mediano, ½	12 g			
Calabaza de invierno (calabaza, auyama), 1 taza	17 g			

## Frutas

Manzana (pequeña, con cáscara), 1 manzana (4 oz)	14 g
Aguacate, 1 taza (5.1 oz)	10.2 g
Banana (bien pequeña), 4 pulg. de largo	15 g
Arándanos azules, ¾ taza	16 g
Melón cantalupo (en cubos), 1 taza	13 g
Chirimoya, en cubos, ½ taza	14 g
Cóctel de frutas (con almíbar muy bajo en azúcar), ½ taza	14 g
Guayava, 2 pequeñas (2.5 oz)	16 g
Mamey Zapote, crudo, ⅓ taza	16 g
Mango, ½ pequeño (11 oz)	16 g
Naranja (pequeña), 1 naranja (6½ oz)	15 g
Papaya, fresca, 1 taza	15 g
Duraznos (enlatados con almíbar muy bajo en azúcar), ½ taza	14 g
Pera (grande), ½ taza (4 oz)	18 g
Piña (enlatada, escurrida), ½ taza	14 g
Nopal, 1 taza	14 g
Tamarindo, pulpa, 3 cdas	15 g

## Productos lácteos

Fresco, 1 taza	8 g
Horchata, ½ taza (4 oz)	16 g
Helado, ½ taza	15 g
Leche, (2%, acidófila), 1 taza	11 g
Oaxaca, (queso Oaxaca), 1 taza (8 oz)	8 g
Pudín (reducido en grasa), ½ taza	26 g
Yogurt (corriente, bajo en grasa), 6 oz	12 g

Fuente: MyFoodAdvisor, [tracker.diabetes.org/es](http://tracker.diabetes.org/es)  
American Diabetes Association, Inc.