

Referencia Rápida de conteo de Carbohidratos

Si el conteo de carbohidratos es parte de su plan, hable con su dietista sobre qué método usar y cómo ponerlo en práctica.

Contar porciones de carbohidratos

Este método es una buena forma de comenzar. Una porción de almidón, fruta o producto lácteo cuenta como un "carbohidrato", o aproximadamente 15 gramos de carbohidratos. Por ejemplo: 1 rebanada de pan = 1 porción de almidón = 15 gramos de carbohidratos

1 manzana = 1 porción de fruta = 15 gramos de carbohidratos

1 taza de leche = 1 porción de lácteos = 12 gramos de carbohidratos

Contando gramos de carbohidratos

Este es el método más preciso. Se utiliza la cantidad real de carbohidratos (en gramos). Encuentre esto en la etiqueta de Información Nutricional en la mayoría de los alimentos. Consulte también la referencia rápida a continuación:

Referencia rápida de conteo de carbohidratos

Cantidades enumeradas = 1 carbohidrato = 1 porción de carbohidratos = aproximadamente 15 gramos de carbohidratos *

Manzana o pera (sin pelar) 4 oz	Lentejas (cocidas) ½ taza	Palomitas de maíz (reventadas al aire) 3 tazas
Puré de manzana (sin azúcar) ½ taza	Mango ½ tazas	Papa (blanco dulce o puré) ½ taza
Bagel ¼ grande 1 oz	Matzo ¾ oz	Papa (blanca, cocida) 1 pequeña 3 oz
Frijoles horneados 1/3 taza	Melón (en cubos) 1 taza	Pasas o otras frutas secas 2 cucharadas
Plátano ½ de 4 oz grandes	**Leche (sin grasa, 1%, 2%, entera) 1 taza = 12 carbohidratos	Frambuesas (enteras) 1 taza
Frijoles (como pinto) ½ taza	Muffin ¼ mediano 1 oz	Arroz (marrón o blanco, cocido) 1/3 taza
Moras de arándanos (enteras) ¾ taza	Nectarina o ciruela 1 medio 5 oz	Leche de arroz (simple, endulzada) ½ taza
Pan (la mayoría de los tipos) 1 oz	Avena (cocida) ½ taza	Leche de arroz (simple, sin azúcar) 1 taza
Fruta enlatada (sin azúcar agregada) ½ taza	Naranja 1 mediana 6 ½ oz	Leche de soya (normal) 1 taza
Papas fritas (tortilla o papa) ¾ oz o aproximadamente 10 papas fritas	Pasta (cocida) 1/3 taza	Fresas (enteras) 1 ¼ tazas
Maíz ½ taza	Melocotón 1 mediana de 6 oz	Tortilla (maíz o harina, 6 pulgadas) 1 tortilla
Galletas saladas (6 galletas saladas)	Guisantes (secos, como los de ojos negros, cocidos) ½ taza	Calabaza de invierno 1 taza
Uvas 3 oz	Guisantes (verdes) ½ taza	Yogurt (natural, sin grasa o bajo en grasa) 6oz
Helado ½ taza	Pan de pita (6 pulgadas) ½ pita	Yogurt (natural, leche entera) 8 oz

* Los carbohidratos varían. Estos alimentos también contienen diferentes cantidades de calorías, grasas, sodio y otros nutrientes. Siempre revise las etiquetas. Fuente: The Official Pocket Guide to Diabetic Exchanges, 3rd edition. Asociación Americana de Diabetes, 2011 www.DiabetesEd.net 2025