

Alimentos que contienen **carbohidratos**



Los carbohidratos :

Son la principal fuente de energía.

Recuerde:

1 porción de carbohidratos = **15 gramos.**

Seguir las porciones indicadas en su plan de alimentación.

Lácteos:

Productos descremados (bajo contenido en grasa)

Leche líquida - 1 taza (240ml)

Leche en polvo - 3 cucharadas

Yogurt descremado - 150 g o ½ taza

Leche evaporada - ½ taza (120ml)

Jocoque descremado - 1 taza (240ml)



Frutas:
Ricas en fibra:
Guanábana - 1 pieza chica
Pera - ½ pieza
Fresas - 1 taza
Guayaba - 2 piezas pequeñas



Moderadas en fibra:
Chabacano - 1 pieza mediana
Durazno - 1 pieza mediana
Manzana - 1 pieza mediana
Ciruela - 1 pieza mediana o
3 piezas pequeñas
Higo fresco - 1 pieza mediana
Lima - 1 pieza mediana
Papaya - 1 taza



Bajas en fibra:
Mandarina - 1 pieza mediana
Mango - ½ pieza
Melón - 1 taza
Naranja - 1 pieza mediana
Piña - 1 rebanada
Plátano - ½ pieza
Toronja - ½ pieza mediana
Mamey - ⅓ de pieza mediana
Zapote - ½ pieza
Tuna - 1 pieza
Sandía - 1 taza
Uvas - 1 taza
Kiwi - 1 pieza



Cereales y derivados:

Avena en hojuelas - ¼ de taza
Amaranto - ¼ taza
Tortilla de maíz - 1 pieza
Bolillo sin migajón - ½ pieza
Pan tostado - 1 pieza
Arroz cocido - ½ taza
Sopa de pasta - ½ taza
Galletas marías - 5 piezas
Galletas habaneras - 4 piezas
Tostaditas de maíz - 1 paquete
Galletas saladas - 4 piezas
Cereal con fibra - ⅓ taza
Hojuelas de arroz - ⅔ de taza
Granos de elote - ½ taza
Palomitas naturales - 3 tazas
Elote mediano - 1 pieza



Leguminosas:

Frijoles - ½ taza cocidos
Habas - ½ taza cocidas
Lentejas - ½ taza cocidas
Chicharos - ½ taza cocidos



Tubérculos:

Camote - ⅓ de pieza pequeña
Papa cocida - 1 pieza pequeña
Papa en puré (sin grasa) - ½ taza
Plátano macho - ½ pieza

