

Guía

de las porciones



Conocer el tamaño de las porciones es el primer paso para comer saludable. Use esta guía y los consejos para el menú para hacer mejores selecciones de la comida.

Consejos para el Menú

- Considere hacer 3 comidas más pequeñas
- Intente hacer por lo menos la mitad de sus selecciones de los carbohidratos de grano integral
- Acompañe los alimentos con carbohidratos con un poco de proteína o grasa
- Elija meriendas sanas tales como fruta y yogur o fruta y nueces
- Incluya por lo menos 2 porciones de vegetales en el almuerzo y la cena
- Trata de beber suficiente líquido — por lo menos 64 onzas al día, que es equivalente a ocho tazas de 8oz



Lista de las Porciones

LISTA DE ALMIDONES

(contiene 15 g carbohidratos)

Panes

Bagel	¼
Pan, blanco o integral	1 rbnda
Pan de hamburguesa	½
“English muffin”	½
Pita, 6”	½
Panecillo pequeño	1 (1oz)
Tortilla de maíz, 6”	1

Cereales

Cereal de trigo	½ taza
Cereal cocido	½ taza
Cereal seco sin azúcar	¾ taza
Granola bajo en grasa	¼ taza
Grits (sémola de maíz)	½ taza
Muesli	¼ taza
Pasta	1/3 taza
Arroz, blanco o integral	1/3 taza

Galletas y Bocadillos

Galletas de animales	8
Tostada Melba	4
Rositas de maíz	3 tazas
Galletas tipo “saltines”	6

Vegetales con Almidón

Maíz	½ taza
Petit pois	½ taza
Plátano verde	½ taza
Papa con cáscara	3 oz
Puré de papa	½ taza
Calabaza	1 taza
Yuca	¼ taza
Boniato	½ taza

Frijoles, Arvejas, y Lentejas

Frijoles, todos tipos	½ taza
Habas verdes	2/3 taza
Lentejas	½ taza

LISTA DE FRUTAS

(contiene 15 g carbohidratos)

Manzana, pequeña	1
Banana, pequeña	4oz
Cerezas frescas	12
Fresas	1 taza
Melón	1 taza
Melón de agua	1 ¼ taza
Naranja, pequeña	1
Pina	¾ taza
Pasas	2 Cds
Papaya	1 taza
Uvas, pequeñas	17

Jugo de Fruta sin Azúcar

**puede usar para rectificar hipoglucemia*

Jugo de manzana	1/3 taza
Jugo de arándanos	1/3 taza
Jugo de naranja	½ taza

LISTA DE LECHE

(contiene 12 g carbohidratos)

Leche sin grasa “skim”	1 taza
Leche baja en grasa (1%)	1 taza
Leche evaporada sin grasa	½ taza
Leche de soya	1 taza
Yogur sin azúcar	6 oz
Yogur sin sabor	6 oz

LISTA DE VEGETALES

(contiene 5 g carbohidratos)

Una porción es ½ taza cocida o 1 taza cruda
Apio
Arvejas
Berenjena
Brócoli
Calabaza de verano
Coliflor

Espárragos

Espinaca

Habichuela

Pepino

Quimbombó

Remolacha

Tomate

Verduras de hojas verdes

Verduras para ensalada

Zanahorias

LISTA DE CARNES Y SUSTITUTOS

DE CARNES

(contiene 0 g carbohidratos)

Huevo entero	1
Clara de huevo	2
Substituto de huevo	¼ taza
Queso requesón sin grasa	¼ taza
Queso bajo en grasa	1 oz
Pollo, pavo	1 oz
Carne de res	1 oz
Cerdo	1 oz
Mariscos	1 oz
Pescado de todos tipos	1 oz

LISTA DE GRASAS

(contiene 0 g carbohidratos)

Aguacate	2 Cda
Aceite (canola o oliva)	1 cdta
Almendras	6
Maní	10
Mantequilla de maní	½ Cda
Margarina	1 cdta
Mayonesa bajo en grasa	1 Cda
Mantequilla	1 cdta



Entendiendo tamaños de porciones es el primer paso para comer saludable.

South Eastern Florida Regional Diabetes Program

Diabetes Education Service

1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136

Phone: 305-243-3696

Fax: 305-243-5791

© 2009

