

# TODAY

Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Guía de Referencia Alimentaria





# Contenido

- Uso de la Guía de Referencia Alimentaria ..... 2
- Planes de comidas ..... 3
  - Requisitos diarios sugeridos para los padres y sus hijos ..... 3
- Tamaños de las porciones ..... 4
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos ..... 6
- Grupos de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes
  - Panes, Granos, Frijoles, y Verduras con Almidón (Almidón) ..... 7
  - Frutas ..... 10
  - Verduras sin Almidón (Verduras) ..... 12
  - Leche ..... 14
  - Carne, Sustitutos de la Carne, Queso y Otras Proteínas (Carne) ..... 15
  - Grasas, Aceites y Dulces ..... 18
- Alimentos Libres ..... 21
- Anexo A: Cereales preparados para comer ..... 23
- Anexo B: Pizza ..... 25
- Anexo C: Alimentos Combinados ..... 26
- Anexo D: Alimentos de restaurantes ..... 27
- Anexo E: Mi propia lista de alimentos ..... 29
- Índice ..... 31

# Uso de la Guía de Referencia Alimentaria

Ésta es una guía para ayudarle a encontrar alimentos saludables. Los alimentos se clasifican en los colores VERDE, AMARILLO y ROJO. Es como los colores de un semáforo.

Los alimentos se clasifican por color según lo saludables que sean.

- ▶ Los alimentos **VERDES** son la mejor opción. Son muy saludables. Tienen mucha fibra, vitaminas y minerales. Son también los que tienen menos calorías y grasas (menos de 2 gramos de grasa por porción).
- ▶ Los alimentos **AMARILLOS** son la siguiente mejor opción. Son también una opción saludable. Pero los alimentos **AMARILLOS** tienen más calorías y grasas (2 a 5 gramos de grasa). Algunos alimentos son **AMARILLOS** solamente porque tienen un alto contenido de carbohidratos.
- ▶ Los alimentos **ROJOS** no son una buena opción. No son muy saludables. Los alimentos **ROJOS** tienen un alto contenido de calorías, grasas (más de 5 gramos de grasa por porción) y/o azúcar. Además, los alimentos **ROJOS** no tienen mucha fibra, vitaminas ni minerales. Los alimentos **ROJOS** a menudo se fríen y/o se cubren con azúcar. Trate de comer principalmente alimentos **VERDES** y **AMARILLOS**.

Todos los alimentos de la parte superior de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes son alimentos **ROJOS**. Estos alimentos no son saludables. Debe elegir la mayoría de sus alimentos de los otros cinco grupos de alimentos de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes.

Algunos alimentos **AMARILLOS** o **ROJOS** tienen menos de 2 gramos de grasa por porción. ¿Por qué son **AMARILLOS** o **ROJOS**? Son alimentos con alto contenido de carbohidratos o azúcar. Comer muchos de estos alimentos puede elevar demasiado el nivel de azúcar en su sangre.

Debe tener cuidado con estos alimentos. Es por eso que son **AMARILLOS** o **ROJOS**. Un ejemplo es el jugo de naranja 100% puro. Una media taza (4 onzas) contiene 60 calorías y nada de grasa, pero es un alimento **AMARILLO** porque el jugo de naranja tiene muchos carbohidratos. Si bebe mucho jugo de naranja, el nivel de azúcar en su sangre puede subir demasiado y es posible que aumente de peso como consecuencia.

Recuerde también que los alimentos del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces son alimentos **ROJOS**. Su contenido graso y de azúcar es muy alto. De modo que debe tratar de comer menos de estos alimentos. Aquí hay un ejemplo. Los caramelos duros son alimentos **ROJOS**. ¿Por qué? No tienen grasa pero sí tienen mucha azúcar y se encuentran en el Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces.

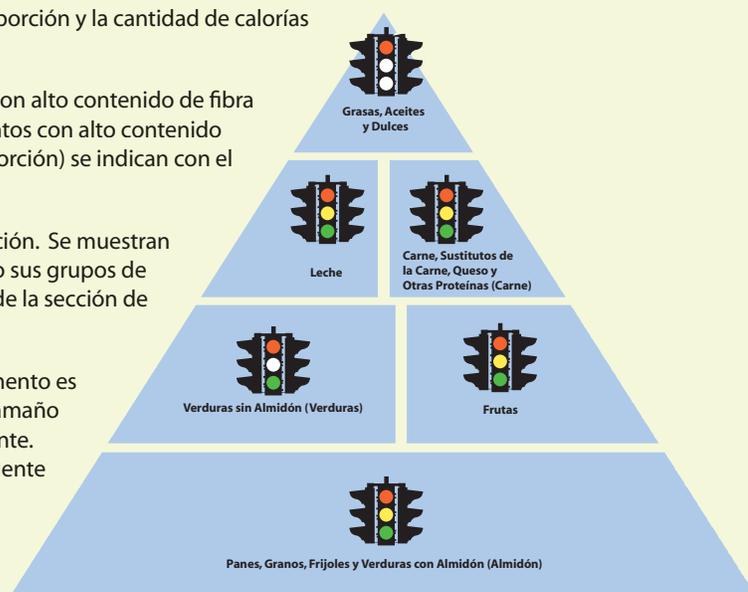
La Guía de Referencia Alimentaria también le proporciona el tamaño de la porción y la cantidad de calorías de cada alimento. Esto le ayudará a saber cómo racionar sus alimentos.

También encontrará alimentos con alto contenido de fibra. Los alimentos con alto contenido de fibra son realmente saludables. También sacian más. Trate de comer más alimentos con alto contenido de fibra. Los alimentos con alto contenido de fibra (más de 3 gramos por porción) se indican con el símbolo **◆**.

Los Alimentos Libres (no restringidos) tienen menos de 20 calorías por porción. Se muestran en cuadros de color púrpura claro en la Guía de Referencia Alimentaria bajo sus grupos de alimentos y también se enumeran juntos inmediatamente a continuación de la sección de Grasas, Aceites y Dulces al final de la Guía de Referencia Alimentaria.

Leer la etiqueta de información nutricional es otra forma de saber si un alimento es saludable. Puede encontrarla al dorso de los envases de los alimentos. El tamaño de la porción que se encuentra en la etiqueta del alimento es muy importante. Trate de restringir sus raciones a ese tamaño de porción. La mayoría de la gente come más que la porción indicada.

COMENCEMOS.....



# Planes de comidas

Los planes de comidas proporcionan la cantidad requerida de porciones de los cinco grupos de alimentos básicos de la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes. Estas porciones satisfacen todas las necesidades de nutrientes, vitaminas y minerales. Estas porciones se indican tanto para niños como para adultos sanos. Para perder peso, los adultos y los niños deben comer y beber la menor cantidad de porciones indicadas para cada grupo.

Con el fin de reducir la cantidad de calorías que se ingieren, los niños y adultos que tienen sobrepeso deben escoger principalmente alimentos VERDES y AMARILLOS. Estos alimentos tienden a tener menos calorías y grasas.

Aquí hay una lista útil que describe cómo puede utilizar la Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes para comer sano y perder peso. Para perder peso, usted y su hijo deben comer esta cantidad de alimentos todos los días.

- Por lo menos 4 1/2 porciones del Grupo de los Panes, los Granos, los Frijoles y las Verduras con Almidón
- Por lo menos 3 porciones del Grupo de las Verduras sin Almidón
- Por lo menos 2 porciones del Grupo de las Frutas
- 2 porciones del Grupo de la Carne, los Sustitutos de la Carne, el Queso y Otras Proteínas
- Por lo menos 2 porciones del Grupo de la Leche
- Muy pocas porciones del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

En algún momento, podrá sentirse cómodo con su peso. Tal vez no desee adelgazar más. Pero quizá desee continuar con los hábitos alimentarios saludables y mantener su peso. Para mantener su peso y su nivel de salud, debe comer esta cantidad de alimentos todos los días:

- 6-11 porciones del Grupo de los Panes, los Granos, los Frijoles y las Verduras con Almidón
- 3-5 porciones del Grupo de las Verduras sin Almidón
- 2-4 porciones del Grupo de las frutas
- 2-3 porciones del Grupo de la Carne, los Sustitutos de la Carne, el Queso y Otras Proteínas
- 2-3 porciones del Grupo de la Leche
- Muy pocas porciones del Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

# Tamaños de las porciones

Comer porciones de tamaño correcto es importante para una dieta saludable. Las porciones grandes tienen más calorías que las porciones de tamaño correcto. Por ejemplo, si comió una hamburguesa en la cena de anoche que pensó que tenía 4 onzas de carne vacuna molida pero que en realidad tenía 5 onzas, usted comió 90 calorías más y 6 gramos más de grasa que los que necesitaba. Como usted sabe, comer más calorías de las que su cuerpo necesita no ayudará a que su cuerpo esté más sano con el tiempo. Asegúrese de fijarse en los tamaños indicados de las porciones en la Guía de Referencia Alimentaria al contar las calorías.

Pesar y medir es la mejor manera de averiguar la cantidad de un alimento que va a comer. Debe utilizar una balanza alimentaria e instrumentos para medir. No obstante, si no puede hacer esto, trate de calcular lo mejor posible el tamaño de la porción que ha comido. Use las sugerencias que se exponen a continuación.

## Bebidas

En los envases de una sola porción, lea la etiqueta para ver cuánto líquido contienen. El líquido se mide en onzas.

Ejemplos: 1 lata de Coca Cola dietética = 12 onzas del líquido; 1 cartón de leche = 1/2 a 1 pinta

Si se sirve de un envase grande, vierta la bebida en una taza medidora. Luego viértala en su taza o vaso. Si usa siempre una taza o vaso del mismo tamaño en su hogar, solamente necesita hacer esto una vez. Una vez que sabe cuánto pueden contener sus vasos y tazas, puede estimar el tamaño de la porción.

## Alimentos

La mejor manera de controlar el tamaño de la porción de carne y queso en rebanadas consiste en medirlos con una balanza alimentaria. Si no tiene una balanza, puede seguir las pautas a continuación.

Carne o queso envasados: por lo general se encuentra una etiqueta nutricional en el envase. El peso de una rebanada estará indicado.

Carne o queso de tiendas de platos preparados: al comprar el artículo, solicítele al comerciante que pese una rebanada. Pídale que le diga el peso. O puede contar la cantidad de rebanadas del envase. Después divida el número por el peso total del envase. Si no puede hacer ninguna de estas cosas, estime el peso. La carne y el queso en rebanadas pesan entre 1/2 onza y 1 onza por rebanada.

Carne: estime la cantidad de porciones que hay en el envase. Divida el número de porciones por el peso del envase.

## Estándares de medición

1 cucharada (cda.) = 3 cucharaditas (cdta.)

1 taza = 8 onzas de líquido

1 libra = 16 onzas (secas)

1 taza = 16 cucharadas (cda.)

## Tamaños de las raciones de alimentos

A continuación se indican algunos de los tamaños de las raciones típicas que se usan en cada uno de los grupos de alimentos. Cada ejemplo de un tamaño medido equivale a una ración de ese tipo de alimento.

1 ración del tamaño de una porción =

### Grupo de los Panes, los Granos, los Frijoles y las Verduras con Almidón (Almidón)

- ▶ Pan: 1 rebanada
- ▶ Cereal: 3/4 taza
- ▶ Frijoles: 1/2 taza
- ▶ Arroz y pastas: 1/3 taza

### Grupo de las Frutas

- ▶ Frutas frescas: 1 fruta de tamaño mediano (manzana o naranja)
- ▶ Jugo de frutas: 1/2 taza (4 onzas)

### Grupo de las Verduras sin Almidón

- ▶ Cocidas: 1/2 taza
- ▶ Crudas: 1 taza

### Grupo de la Carne, los Sustitutos de la Carne, el Queso y Otras Proteínas

- ▶ Carne vacuna o pollo: 3 onzas
- ▶ Queso: 1 onza

### Grupo de la Leche

- ▶ Leche: 1 taza
- ▶ Yogur: 1 taza

### Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

- ▶ Aceite: 1 cucharadita (cdta.)
- ▶ Mantequilla: 1 cucharadita (cdta.)
- ▶ Papitas: 1 onza

También es importante medir el tamaño de las porciones que usted come. Le ayudará a ser sano. Aprenderá cuántos alimentos se necesitan para ser sano. Comience con los tamaños sugeridos de las porciones en este plan. Si piensa que necesita más alimentos, coma 1/2 porción adicional. Los niños pequeños pueden necesitar cantidades más pequeñas de alimentos con más frecuencia (es decir, de 4 a 6 comidas pequeñas por día).

## Le presentamos algunas formas útiles de calcular cuánto está comiendo.

3 onzas de carne vacuna, ave o pescado = Tamaño y grosor de un mazo de cartas



Manzana o durazno mediano = Tamaño de una pelota de tenis



1/2 taza de helado = Tamaño de una pelota de tenis o una de frontón (aproximadamente 15 gramos de carbohidratos)



1 taza de fruta o yogur = Tamaño de una pelota de béisbol (aproximadamente 15 gramos de carbohidratos)



1 papa mediana = Tamaño de un ratón de computadora (aproximadamente 15 gramos de carbohidratos)



1 taza de verduras crudas sin almidón (como brócoli) = Tamaño de su puño (aproximadamente 5 gramos de carbohidratos)



1/2 rosca de pan mediana = Tamaño de un disco de hockey (aproximadamente 15 gramos de carbohidratos)



2 cucharadas de mantequilla de maní = Tamaño de una pelota de golf



1 cucharadita de mantequilla o mantequilla de maní = Tamaño de la yema de su pulgar



1 rebanada de queso = Tamaño de un disquete de computación de 3x5 pulgadas



1 onza de queso = Tamaño de 4 dados o un tubo de lápiz labial



# Cómo leer las etiquetas de los alimentos

## 1) Observe el "Tamaño de la porción"

Esto le indicará cuánto debe comer.

## 2) Observe las "Calorías"

Trate de no comer más de 150 a 200 calorías en una merienda. Trate también de no comer más de 400 calorías en una comida completa.

## 3) Observe las "Grasas totales"

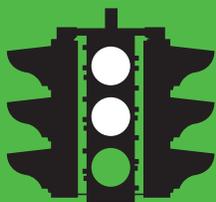
Esto le indicará si el alimento es saludable o bajo en grasa. Trate de escoger alimentos que tengan menos de 2 gramos de grasas totales; éstos son los alimentos VERDES, la opción más saludable. Los alimentos que tienen entre 2 y 5 gramos de grasas totales son alimentos AMARILLOS, la siguiente mejor opción. Evite los alimentos que tienen más de 5 gramos de grasas por porción porque estos se contarán como alimentos ROJOS.



Los alimentos que contienen más de 5 gramos de grasas por porción y/o mucha azúcar son alimentos ROJOS.



Los alimentos que contienen de 2 a 5 gramos de grasas totales son alimentos AMARILLOS.



Los alimentos con menos de 2 gramos de grasas totales son alimentos VERDES.

### Leche descremada

#### Información Nutricional

Tamaño de la porción  
1 taza (240 ml)  
Porciones por envase  
aproximadamente 5

Cantidad por porción

**Calorías 90**

Calorías de grasas 0

% Valor Diario \*

**Grasas totales 0g** 0%

Grasas saturadas 0g 0%

**Colesterol 5mg** 2%

**Sodio 125mg** 5%

**Carbohidratos totales 11g** 4%

Fibra dietética menos de 0g 0%

Azúcar menos de 11g

**Proteínas 8g**

Vitamina A 10%

Vitamina C 4%

Calcio 30%

Hierro 0%

Vitamina D 25%

\* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser superiores o inferiores, dependiendo de sus necesidades calóricas:

Grasas totales	Calorías	2,000	2,500
Grasas saturadas	Menos de	65g	80g
	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Total	Menos de	300g	375g
Carbohidratos			
Fibra dietética		25g	30g
Proteína		50g	65g
Calorías por gramo:			
Grasas		9	9
Carbohidratos		4	4
Proteínas		4	4

## Grupo de los Panes, los Granos, los Frijoles y las Verduras con Almidón (Almidón)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Arroz (blanco, integral♦ o silvestre)	1/3 taza	70
Arroz frito	1/3 taza	110
Avena/Harina de avena (cocida) sin edulcorar♦	1/2 taza	70
Barra de cereal o para el desayuno (Nutrigrain, Quaker), menos de 1 g de grasa	1	110
Barra de cereal o para el desayuno con chocolate	1 barra	140
Barra de granola tipo masticable	1 barra entera	135
Barras de cereal o para el desayuno sin cobertura de chocolate (ej., Carnation, Snackwells, Health Valley)	1 barra	150
Barras de leche y cereal (Honey Nut Cheerios, Coco Puffs o Cinnamon Toast Crunch)	1 barra	160
Barritas de higo Fig Newtons	2 unidades	110
Batata/camote simple♦	1/2 taza	80
Bollo de pan (2 1/2 pulgadas de diámetro)	1 unidades	130
Calabaza amarilla de invierno (bellota, nuez) ♦	1 taza	80
Cebada cocida♦	1/2 taza	80
Cereal cocido	1/2 taza	80
Cereales secos azucarados (Ver Anexo A para nombres de cereales)	1 taza	160
Cereales secos sin edulcorante	3/4 taza	80
Chirivía♦	1/2 taza	65
Couscous	1/3 taza	60
Croissant	1/2	115
Crutones	1 taza	125
Emparedado enrollado tipo Hoagie	1 onza	80
Fideos chow mein	1/2 taza	120
Fideos para sopa instantánea	1 paquete	300

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Fideos Ramen	1/2 parquet	190
Frijoles horneados♦	1/3 taza	80
Frijoles refritos♦	1/2 taza	110
Frijoles: garbanzos, frijoles rojos, pinto, guisantes partidos, lentejas, frijoles lima♦	1/2 taza	115
Galleta Matzo	3/4 onza	80
Galletas con sabor de verduras Vegetable Thins	10 unidades	120
Galletas crujientes de centeno	2 unidades	75
Galletas de animalitos	8 unidades	90
Galletas de queso tipo Cheese Nip	25 unidades	130
Galletas de trigo Wheat Thins	13 unidades	115
Galletas de vainilla	5 unidades	80
Galletas del tipo de manteca (p. ej., Ritz, Club, etc.)	6 unidades	90
Galletas Goldfish	43 unidades	110
Galletas integrales (cuadrados de 2 1/2 pulgadas)	3 unidades	90
Galletas saladas	6 unidades	80
Galletas saladas tipo Oyster	20 unidades	90
Galletas tipo emparedado (reellenas con queso o mantequilla de maní)	3 unidades	100
Galletas Zwieback	2 unidades	70
Germen de trigo	3 cucharadas	80
Granola (regular)	1/4 taza	125
Granola de bajo contenido de grasa	1/4 taza	85
Grits (cereal instantáneo)	1/2 taza	70
Guisantes verdes♦	1/2 taza	60
Harina de avena cocida, previamente edulcorada♦	1/2 taza	100
Hummus (puré de garbanzos)	2 cucharadas	45

♦ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de los Panes, los Granos, los Frijoles y las Verduras con Almidón (Almidón)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Kasha cocido (trigo sarraceno)	1/2 taza	80
Macarrones con queso	1/3 taza	105
Maíz♦	1/2 taza	65
Mantecada (baja en grasa) de cualquier sabor, grande	1 entero (5 onzas)	370
Mantecada (baja en grasa) de cualquier sabor,	1 pequeño (1 onza)	75
Mantecada (regular) de cualquier sabor, grande (parte superior de 3.5-4 pulgadas de diámetro)	1 entero (5 onzas)	450
Mantecada (regular) de cualquier sabor, pequeño	1 pequeño (1 onza)	90
Mazorca de maíz (grande)♦	1/2 mazorca (5 onzas)	65
Mezcla de Chex	1/2 taza	105
Mijo cocido	1/3 taza	70
Muesli	1/4 taza	75
Palitos de pan tostado crocantes, sin mantequilla	(1 onza) 4 palitos	80
Palomitas de maíz (cocinadas sin agregar grasa o cocinadas con aire)	3 tazas	90
Palomitas de maíz de bajo contenido graso	3 tazas	80
Palomitas de maíz embolsadas, previamente preparadas o preparadas con aceite, mantequilla o margarina (inclusive en microonda)	3 tazas	110
Pan (blanco, masa fermentada)	1 rebanada (1 onza)	80
Pan árabe de 6 pulgadas de diámetro	1/2	80
Pan con pasas de uva, no azucarado	1 rebanada (1 onza)	80
Pan de maíz (2 onzas o cubos de 2 pulgadas)	1 rebanada	150
Pan frito (1 porción)	3 onzas	280
Pan para perros calientes o hamburguesas	1/2 (1 onza)	80

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Pan tostado Melba	4 rebanadas	80
Panecillo inglés	1/2	70
Panecillo simple, pequeño	1 unidad (1 onza)	85
Panqueque comercial, casero o de un restaurante (cocinado con grasa) (4 pulgadas de diámetro)	1 unidad	140
Panqueques congelados o elaborados sin grasa o huevos y cocidos sin grasa (4 pulgadas de diámetro, grosor de 1/2 pulgadas)	1 unidad	80
Papa hervida	1/2 taza o 1/2 mediana (3 onzas)	80
Papa horneada con cáscara	1/4 grande (3 onzas)	80
Pastas, fideos o macarrones	1/3 taza	60
Plátano grande♦	1/2 taza	90
Pretzels	1 onza	110
Puré de papas simple	1/2 taza	80
Ravioles con queso	1/2 taza	140
Ravioles de carne	1/2 taza	130

♦ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de los Panes, los Granos, los Frijoles y las Verduras con Almidón (Almidón)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Relleno (panes), preparado	1/3 taza	120
Rice-A-Roni o arroz saborizado preenvasado (con crema o salsa de queso)	1/3 taza	150
Rice-A-Roni, Uncle Ben's, otro arroz saborizado preenvasado sin crema o salsa de queso	1/3 taza	130
Rosca de pan, tamaño normal	1/4 (1 onza)	80
Tortelinos (carne o queso)	1/2 taza	150
Tortilla frita para tacos, 6 pulgadas de diámetro	1 tapa	60
Tortilla sin freír (de maíz) de 6 pulgadas de diámetro	1 unidad	50
Tortilla sin freír (de harina) de 6 pulgadas de diámetro	1 unidad	100
Tortitas de arroz (4 pulgadas de diámetro) sencillas o no saborizadas	2	70
Tortitas de arroz saborizados (ej., queso blanco, miel y nueces, chocolate, etc.), 4 pulgadas de diámetro	2	125
Tortitas de palomitas de maíz, saborizadas (ej., queso tipo cheddar blanco, miel y nueces, chocolate, etc.)	2	100
Tortitas de palomitas de maíz, sencillas o no saborizadas	2	80
Tostaditas de rosas de pan	1/3 taza	125
Trigo integral♦	1/2 taza	76
Triscuits♦	5 unidades	100
Verduras mixtas (con maíz o guisantes o pasta)	1 taza	80
Waffle (cuadrado de 4 pulgadas), comercial, casero o de un restaurante (preparado o elaborado con grasa)	1 unidad	125
Waffle, cuadrado de 4 pulgadas, congelado, reducido en grasa (menos de 1 g de grasa)	1 unidad	80

♦ Alimentos con alto contenido de fibra



Los alimentos que contienen más de 5 gramos de grasas por porción y/o mucha azúcar son alimentos ROJOS.



Los alimentos que contienen de 2 a 5 gramos de grasas totales son alimentos AMARILLOS.



Los alimentos con menos de 2 gramos de grasas totales son alimentos VERDES.



## Grupo de las Frutas

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Arándanos♦	3/4 taza	60
Banana mediana	1/2 banana	60
Banana pequeña	1 (4 onzas)	65
Barras de jugo de fruta, 100% jugo (edulcorado)	1 barra	75
Cantalupo (pequeño, 1/3 del melón)	1 taza (11 onzas)	60
Casaba	1 1/2 taza	60
Cerezas dulces enlatadas en su propio jugo o en jarabe liviano	1/2 taza	70
Cerezas dulces frescas (3 onzas)	12 unidades	60
Chabacanos enlatados en su propio jugo o en jarabe liviano	1/2 taza	60
Chabacanos frescos	4 enteros (5 1/2 onzas)	60
Ciruelas	(5 onzas)	75
Ciruelas enlatadas en su propio jugo o en jarabe liviano	1/2 taza	60
Ciruelas secas	3	60
Cóctel de frutas enlatadas en jarabe espeso	1/2 taza	100
Cóctel de frutas enlatadas en jugo	1/2 taza	55
Cóctel de frutas enlatadas en su propio jugo o en jarabe liviano	1/2 taza	60
Dátiles	3 unidades	70
Durazno (mediano)	1 (4 onzas)	60
Duraznos enlatados en su propio jugo o en jarabe liviano	1/2 taza	60
Frambuesas♦	1 taza	60
Fresas (enteras)♦	1 1/4 taza	60
Frutas secas: (con azúcar agregado) manzanas♦, chabacanos♦, higos♦, papaya, piña, ciruelas♦, pasas de uva	1/4 taza	120

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Gajos de pomelo enlatado en su propio jugo o en jarabe liviano	3/4 taza	69
Gatorade	1 taza (8 onzas)	50
Hawaiian Punch	1 taza (8 onzas)	120
Higos frescos	2 medianos (3 1/2 onzas)	75
Jugo de limón o lima (Ver Lista de Alimentos Libres)	1/4 taza	15
Kiwi	1 entero (3 1/2 onzas)	60
Limón o lima	1 entero	20
Mandarinas (pequeñas)	2 (8 onzas)	75
Mango (pequeño)	1/2 taza	70
Mantequilla de manzana, pastas de 100% fruta (sin agregado de azúcar)	2 cucharadas	75
Manzana (mediana, 2 pulgadas de diámetro)♦	1 (4 onzas)	60
Melón dulce	1 rodaja (10 onzas)	60
Moras♦	3/4 taza	55
Naranja (pequeña)	1 (6 1/2 onzas)	60
Naranjas mandarina enlatadas en su propio jugo o en jarabe liviano	3/4 taza	60
Néctar de Kern, todos los sabores	3/4 taza (6 onzas)	110
Nectarina (pequeña)♦	(5 onzas)	70
Papaya	1 taza de cubos (8 onzas)	60
Pasas de uva	2 cucharadas	60
Pera fresca	1/2 grande	60
Peras enlatadas en su propio jugo o en jarabe liviano	1/2 taza	60

♦ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de las Frutas

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Piña enlatada en su propio jugo o en jarabe liviano	1/2 taza	60
Piña fresca 3/4 taza	3/4 taza	60
Pomelo (grande)	1/2 (11 onzas)	50
Puré de manzana (edulcorado)	1/2 taza	100
Puré de manzana (no edulcorado)	1/2 taza	50
Sandía	1 rodaja (7 onzas) o 1 1/4 taza de cubos	60
Uvas (pequeñas)	17 (3 onzas)	60
<b>JUGOS:</b>		
Cóctel de jugo de arándano agrio	1/2 taza	60
Cóctel de jugo de arándano agrio reducido en calorías	1/2 taza	50
Jugo de ciruela, 100% jugo (no edulcorado)	1/3 taza	60
Jugo de fruta Hi-C (10% jugo)	3/4 taza	110
Jugo de manzana, 100% jugo (edulcorado) 1/2 taza	1/2 taza	90
Jugo de naranja, 100% jugo (no edulcorado)	1/2 taza	60
Jugo de piña, 100% jugo (no edulcorado)	1/2 taza	60
Jugo de pomelo, 100% jugo (edulcorado)	1/2 taza	50
Jugo de pomelo, 100% jugo (no edulcorado)	1/2 taza	60
Jugo de uva, 100% jugo (edulcorado)	1/3 taza	50
Jugo de uva, 100% jugo (no edulcorado)	1/3 taza	60
Jugo/sidra de manzana, 100% jugo (no edulcorado)	1/2 taza	60
Mezclas de jugo de fruta, 100% jugo (edulcorado)	1/3 taza	50
Sunny Delight	3/4 taza	90

◆ Alimentos con alto contenido de fibra



Los alimentos que contienen más de 5 gramos de grasas por porción y/o mucha azúcar son alimentos ROJOS.



Los alimentos que contienen de 2 a 5 gramos de grasas totales son alimentos AMARILLOS.



Los alimentos con menos de 2 gramos de grasas totales son alimentos VERDES.



## Grupo de las Verduras sin Almidón (Verduras)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Alcachofa cocida♦	1/2 taza	30
Apio picado cocido (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 taza	14
Apio picado crudo (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 taza	19
Berenjena cocida	1/2 taza	14
Berenjena cruda	1 taza	20
Brócoli cocido	1/2 taza	20
Brócoli crudo	1 taza	25
Brotos de frijoles cocidos	1/2 taza	15
Brotos de frijoles crudos	1 taza	30
Calabaza de verano cocida (amarilla y zucchini)	1/2 taza	14
Calabaza de verano cruda (amarilla y zucchini)	1 taza	16
Cebollas cocidas	1/2 taza	45
Cebollas crudas	1 taza	60
Coles de Bruselas cocidas♦	1/2 taza	30
Coles de Bruselas crudas♦	1 taza	40
Coliflor cocida	1/2 taza	14
Coliflor cruda	1 taza	25
Colinabo cocido	1/2 taza	30
Colinabo crudo	1 taza	50
Ensalada (Sumar las calorías de los ingredientes de la ensalada)		
Espárragos cocidos	1/2 taza	25
Espárragos crudos	1 taza	30
Espinaca cocida	1/2 taza	20
Espinaca cruda (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 taza	7
Frijoles cocidos, horneados, refritos (Ver Panes, Granos, Frijoles y Verduras con Almidón)♦		
Guisantes de nieve crudos	8-9 vainas	10
Hongos cocidos	1/2 taza	20
Hongos crudos	1 taza	18
Hongos enlatados	1/2 taza	19
Judías verdes/frijoles wax/frijoles italianos cocidos	1/2 taza	20
Judías verdes/frijoles wax/frijoles italianos enlatados	1/2 taza	15
Jugo de tomate o V-8	4 onzas o 1/2 taza	25

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Lechuga cruda cortada o en hojas	1 taza	7
Legumbres verdes: legumbres/endivias/col rizada crudas	1 taza	11
Legumbres verdes: legumbres/endivias/coles rizadas cocidas	1/2 taza	25
Pasta de tomates	2 cucharadas	30
Pepinillos agridulces (tipo Bread and Butter) (Ver Lista de Alimentos Libres)	2 rodajas	16
Pepinillos al vinagre de eneldo (Ver Lista de Alimentos Libres)	2 enteros	8
Perejil picado crudo	1/2 taza	10
Pimientos morrones cocidos	1/2 taza	19
Pimientos morrones crudos	1 taza	40
Pimientos morrones enlatados	1/2 taza	13
Puré de tomates	1/4 taza	25
Quingombó cocido♦	1/2 taza	25
Quingombó crudo♦	1 taza	30
Quingombó frito♦	1/2 taza	60
Rábanos cocidos	1/2 taza	12
Rábanos crudos	1 taza	20
Remolacha enlatada (sin conservar en vinagre)	1/2 taza	25
Remolacha hervida	1/2 taza	25
Repollo cocido	1/2 taza	17
Repollo crudo	1 taza	20
Rodajas de pepino crudo (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 taza	14
Rodajas de zanahoria cocidas	1/2 taza	35
Rodajas de zanahoria crudas	1 taza	50
Rodajas de zanahoria enlatadas	1/2 taza	18
Salsa (Ver Lista de Alimentos Libres)	1/4 taza	16
Sauerkraut (400 mg o más de sodio por porción)	1/2 taza	13

♦ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de las Verduras sin Almidón (Verduras)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Tallos de apio (7 pulgadas) (Ver Lista de Alimentos Libres)	2 tallos	12
Tomates cocidos	1/2 taza	30
Tomates crudos	1 taza	40
Tomates: Salsa de espaguetis (400 mg o más sodio)	1/2 taza	50
Verduras mixtas (congeladas en bolsa: brócoli, zanahorias sin maíz, guisantes o pasta)	1/2 taza	25
Zanahoria cruda entera (7 pulgadas)	1	30
Zanahorias crudas en miniatura	10 unidades	40



Los alimentos que contienen más de 5 gramos de grasas por porción y/o mucha azúcar son alimentos ROJOS.



Los alimentos que contienen de 2 a 5 gramos de grasas totales son alimentos AMARILLOS.



Los alimentos con menos de 2 gramos de grasas totales son alimentos VERDES.



◆ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de la Leche

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Bebida dietética Sweet Success	8 onzas	160
Kefir de bajo contenido graso	1 taza	150
Leche acidófila (leche reducida en lactosa)	1 taza	110
Leche con chocolate de bajo contenido graso (1% de grasa)	1 taza	190
Leche con chocolate entera (3.3% de grasa)	1 taza	225
Leche con chocolate reducida en grasa (2% de grasa)	1 taza	190
Leche de bajo contenido graso (1% de grasa)	1 taza	100
Leche de cabra	1 taza	170
Leche de soya de bajo contenido graso	1 taza	120
Leche de soya sin grasa	1 taza	90
Leche descremada sin grasa	1 taza	90
Leche en polvo descremada	1/3 taza	90
Leche en polvo entera	1/3 taza	210
Leche entera (3.3% de grasa)	1 taza	150
Leche evaporada descremada	1/2 taza	100
Leche evaporada entera	1/2 taza	170
Leche evaporada, 2% reducida en grasa	1/2 taza	120
Leche reducida en grasa (2% de grasa)	1 taza	120
Licudo Slim Fast 0	1 lata (11 onzas)	220
Queso (Ver Grupo de la Carne, los Sustitutos de la Carne, el Queso y Otras Proteínas)		
Suero de leche, 2% grasa de leche	1 taza	120
Suero de leche, sin grasa o reducido en grasa	1 taza	100
Yogur batido	4.6 onzas (1/2 taza)	160
Yogur con frutas de bajo contenido graso	8 onzas (1 taza)	240

◆ Alimentos con alto contenido de fibra

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Yogur con frutas u otros edulcorantes de azúcar, inclusive: Double Delights, Snackwells, chocolate, saborizado o con agregados dulces, etc.	8 onzas (1 taza)	170
	6 onzas (3/4 taza)	130
	4 onzas (1/2 taza)	130
Yogur descremado saborizado con frutas, sin azúcar	8 onzas (1 taza)	130
Yogur Go-Gurt	2.25 onzas (1 tubo)	70
Yogur para beber (Danimals)	3.1 onzas	90
Yogur simple con leche entera	8 onzas (1 taza)	180
Yogur simple de bajo contenido graso	8 onzas (1 taza)	150
Yogur simple sin grasa	8 onzas (1 taza)	130



# Grupo de la Carne, los Sustitutos de la Carne, el Queso y Otras Proteínas (Carne)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
<b>AVES:</b>		
Alitas de pollo (fritas en aceite)	6 alitas (5 onzas)	485
Carne de pavo extra magra (más de 95% magra)	3 onzas	105
Carne de pavo molida regular (85% magra)	3 onzas	135
Ganso horneado con piel	3 onzas	225
Ganso horneado sin piel	3 onzas	165
Pato horneado con piel	3 onzas	285
Pato horneado sin piel	3 onzas	165
Pavo, carne blanca con piel	3 onzas	140
Pavo, carne blanca sin piel	3 onzas	90
Pavo, carne oscura con piel	3 onzas	155
Pavo, carne oscura sin piel	3 onzas	135
Pepitas de pollo (todos los tipos)	6 pepitas	275
Pollo, carne blanca con piel (pechuga de pollo)	3 onzas	165
Pollo, carne blanca sin piel (pechuga de pollo)	3 onzas	90
Pollo, carne oscura con piel (muslo o pierna)	3 onzas	225
Pollo, carne oscura sin piel (muslo o pierna)	3 onzas	165
Tiras de pollo (2 tiras)	3 onzas	245
<b>CARNE DE TERNERA</b>		
Chuletas con grasa	3 onzas	225
Chuletas desgrasadas	3 onzas	180
Horneada	3 onzas	135
<b>CARNE VACUNA:</b>		
Bistec con grasa (New York, en cuadritos, falda, cuarto trasero, solomillo, chuleta, t-bone) horneado o a la parrilla	3 onzas	225
Bistec desgrasado (New York, en cuadritos, falda, cuarto trasero, solomillo, chuleta, t-bone) horneado o a la parrilla	3 onzas	165

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Carne horneada (cuarto delantero vacuno, costilla, cadera de res) (más de 80% magra)	3 onzas	180
Carne molida del cuarto trasero	3 onzas	210
Carne molida extra magra	3 onzas	210
Carne molida magra	3 onzas	240
Carne molida regular (menos de 80% magra)	3 onzas	255
Carne vacuna tratada en salmuera y cocida con especias con papas "Corned Beef"	3 onzas	225
Carne vacuna tratada en salmuera y cocida con especias con papas "Corned Beef" (más de 80% magra)	3 onzas	165
Costillas pequeñas	3 onzas	225
Falda de carne vacuna tratada en salmuera y cocida con especias "Corn Beef"	3 onzas	225
Lomo desgrasado	3 onzas	165
Parte superior del cuarto trasero desgrasado, horneado o a fuego lento	3 onzas	165
Prime rib (filete de rib eye)	3 onzas	225
<b>CERDO:</b>		
Carne de cerdo molida	3 onzas	255
Cerdo horneado con grasa	3 onzas	270
Cerdo horneado desgrasado	3 onzas	210
Cerdo salado	1 pulgada cuadrada	120
Chuletas con grasa	3 onzas	270
Chuletas desgrasadas	3 onzas	165
Costillas (costillas de cerdo pequeñas)	3 onzas	300
Lomo	3 onzas	135
Salchicha (salchicha polaca, salchicha italiana)	3 onzas	330
Tocino tipo canadiense	3 onzas	165

◆ Alimentos con alto contenido de fibra

# Grupo de la Carne, los Sustitutos de la Carne, el Queso y Otras Proteínas (Carne)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
<b>MARISCOS: (Alto contenido de colesterol)</b>		
Almejas	3 onzas	105
Atún (ver PESCADOS)		
Camarones empanizados y fritos	3 onzas	210
Camarones hervidos u horneados	3 onzas	105
Cangrejo	3 onzas	105
Escalopas	3 onzas	105
Langosta	3 onzas	105
Ostras crudas o enlatadas	3 onzas	105
Tipo imitación	3 onzas	105
<b>PESCADOS:</b>		
Abadejo	3 onzas	105
Arenque (ahumado o sin crema)	1 onza	55
Atún enlatado en aceite	3 onzas	165
Atún enlatado en agua o fresco	3 onzas	105
Bacalao horneado	3 onzas	105
Bagre frito	3 onzas	165
Bagre horneado	3 onzas	135
Lenguado	1 onza	35
Pez espada	3 onzas	165
Platija horneada	3 onzas	105
Salmón horneado	3 onzas	165
Sardinas	2 sardinas	55
Tiburón	3 onzas	165
<b>Pollo (ver AVES)</b>		
<b>QUESO:</b>		
Queso para untar	2 cucharadas	100
Quesos con 2-5 gramos de grasa por porción	1 onza	55
Quesos con más de 5 gramos de grasa por porción	1 onza	100
Quesos sin grasa o hechos con leche descremada, 0-2 gramos de grasa por porción	1 onza	45
Tipo americano	1 onza (1 rebanada)	110

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Tipo americano lite	1 onza (1 rebanada)	70
Tipo americano sin grasa	1 onza (1 rebanada)	40
Tipo Bleu	1 onza	100
Tipo Brie	1 onza	95
Tipo cheddar	1 onza	115
Tipo cheddar de bajo contenido graso	1 onza	50
Tipo cheddar sin grasa	1 onza	50
Tipo feta	1 onza	75
Tipo mozzarella con leche entera	1 onza	75
Tipo mozzarella con leche parcialmente descremada	1 onza	72
Tipo parmesano	2 cucharadas	55
Tipo parmesano sin grasa	2 cucharadas	60
Tipo ricota con leche entera	1/4 taza	105
Tipo ricota lite de bajo contenido graso	1/4 taza	70
Tipo ricota sin grasa	1/4 taza	50
<b>OTRAS PROTEÍNAS:</b>		
Anchoas	6 medianas	75
Avestruz	3 onzas	120
Búfalo	3 onzas	120
Carne para emparedados de almuerzo con 2-5 gramos de grasa por onza (pavo, salami, jamón)	1 onza	55
Carne para emparedados de almuerzo con más de 5 gramos de grasa por onza (bolonia, salami, jamón con aceitunas)	1 onza	100
Carne para emparedados de almuerzo con menos de 2 gramos de grasa por onza (jamón magro, pechuga de pavo, pechuga de pollo, jamón de pavo)	1 onza	35
Chorizo (salchicha de cerdo o de carne vacuna)	3 onzas	360

◆ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de la Carne, los Sustitutos de la Carne, el Queso y Otras Proteínas (Carne)

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Conejo	3 onzas	165
Cordero: Chuleta, pierna o al horno	3 onzas	165
Faisán	3 onzas	120
Fiambre enlatado hecho con carne de cerdo (Spam)	3 onzas	270
Hamburguesa de vegetales	1 hamburguesa	130
Hígado (alto contenido de colesterol)	3 onzas	165
Huevo (clara y yema)	1	75
Jamón extra magro (5% de grasa), horneado	3 onzas	120
Jamón magro (11% de grasa), horneado	3 onzas	150
Mantequilla de maní	1 cucharada	100
Mantequilla de maní reducida en grasa	1 cucharada	100
Miso (requesón de frijol de soya)	3 cucharadas	115
Pepperoni (5 rodajas)	1 onza	140
Perro caliente (salchicha solamente) regular (carne vacuna, pollo, cerdo, tofu, pavo) con 5 gramos o más de grasa por porción	1 entero	145
Perro caliente (salchicha solamente) sin grasa	1 entero	40
Perro caliente (salchicha solamente), tipo lite	1 entero	110
Requesón con 4% de grasa	1/2 taza	120
Requesón con 4% de grasa	1/4 taza	60
Requesón de bajo contenido graso (2% de grasa)	1/2 taza	100
Requesón sin grasa	1/2 taza	80
Salami	1 onza	75
Salchicha (1 gramo de grasa o menos por onza)	1 onza	55
Salchicha (2-4 gramos de grasa por onza)	1 onza	75

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Salchicha (de carne vacuna, bratwurst, italiana, knockwurst, polaca, de cerdo, ahumada, de pavo)	1 onza	100
Semillas (de calabaza, ajonjolí o girasol)	1 cucharada	45
Tiras de carne de res secas "Beef Jerky"	1 onza	75
Tocino	3 rebanadas	110
Tocino de pavo	3 rebanadas	100
Tocino de pavo, 95% reducido en grasa	3 rebanadas	60
Tofu con grasa regular, blando o firme	1/2 taza	75



Los alimentos que contienen más de 5 gramos de grasas por porción y/o mucha azúcar son alimentos ROJOS.



Los alimentos que contienen de 2 a 5 gramos de grasas totales son alimentos AMARILLOS.



Los alimentos con menos de 2 gramos de grasas totales son alimentos VERDES.



◆ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Aceite (de maíz, girasol, frijol de soya, vegetal)	1 cucharadita	40
Aceite de canola, oliva, maní	1 cucharadita	40
Aceitunas maduras negras	8 grandes	40
Aceitunas verdes, rellenas	10 grandes	60
Aderezo para ensalada regular	1 cucharada	65
Aderezo para ensalada sin grasa (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	5
Aderezo para ensalada tipo lite	1 cucharada	35
Aderezo tipo Ranch reducido en grasa	1 cucharada	50
Aderezo tipo Ranch regular	1 cucharada	90
Aderezo tipo Ranch sin grasa (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	25
Aguacate (mediano)	2 cucharadas (1 onza)	45
Alcohol - cerveza	12 onzas	145
Alcohol - licor	1 onza	70
Alcohol - vino	6 onzas	125
Azúcar blanca regular	1 cucharada	50
Azúcares: morena, melaza y en polvo	1 cucharada	50
Bebida de cacao caliente preparada con mezcla en polvo (1 sobre)	1 taza	110
Bebida de frutas Hawaiian Punch	1 taza (8 onzas)	120
Bizcocho pequeño de chocolate y nueces, no azucarado (pieza de 2 pulgadas cuadradas) Aproximadamente 1 onza	1 onza	125
Bolitas o roscas de queso regulares (Cheetos)	1 onza	160
Bollo de crema (3 1/2 pulgadas de diámetro)	1 unidad	225
Bollo dulce	1 (2 1/2 onzas)	290
Budín regular de cualquier sabor	1/2 taza	160

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Budín sin grasa de cualquier sabor	1/2 taza	80
Caramelo duro (incluyendo pastillas de menta, etc.)	1 onza	110
Caramelos de goma en forma de frijoles (1 onza)	10 unidades	65
Catsup/salsa de tomate (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	15
Cerdo salado	Unidad de 1 pulgada cuadrada	120
Chips de maíz regulares	1 onza	155
Chips de tortilla de maíz reducidos en grasa	1 onza	125
Chips de tortilla de maíz regulares	1 onza	141
Chocolate (cualquier tipo)	1 onza	150
Coco edulcorado rallado seco	2 cucharadas	45
Condimento sazón (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	20
Cono de waffle regular	1 cono	70
Cortezas de tocino (8 unidades)	1 onza	155
Cracker Jacks	1 onza	120
Crema agria reducida en grasa tipo lite	2 cucharadas	40
Crema agria regular	2 cucharadas	51
Crema agria sin grasa (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	14
Crema batida sin grasa (Cool Whip) (Ver Lista de Alimentos Libres)	2 cucharadas	15
Crema batida tipo lite (Cool Whip) (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	10
Crema, 50% leche, espesa para batir	2 cucharadas	45
Crema para café no lácteas, líquidas, en polvo, saborizadas	1 cucharada	45
Crema para café no lácteas, líquidas, saborizadas	1 cucharada	40
Crema para café no lácteas, líquidas, sin grasa (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	10

◆ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Dona – de masa o de levadura	1 mediana (1 1/2 onzas)	250
Doritos	1 onza	140
Doritos horneados	1 onza	125
Dulces, caramelo	1 onza	120
Dulces, caramelo de maní	1 onza	125
Dulces, dulce de azúcar	1 onza	110
Éclair (5 pulgadas de largo x 2 pulgadas de diámetro)	1 entero	260
Galletas de jengibre	3 unidades	80
Galletas integrales Teddy Grahams	24 unidades	24
Galletas, todos los tipos (2 pulgadas de diámetro)	2 enteras	160
Gaseosa dietética (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 lata	0
Gaseosa regular	1 lata	150
Gatorade	1 taza	50
Gelatina dietética sin azúcar (Ver Lista de Alimentos Libres)	1/2 taza	25
Gelatina regular	1/2 taza	80
Gelatinas de frutas o jaleas de frutas	1 onza	100
Grasa de tocino	1 cucharadita	40
Grasa de vegetales o manteca	1 cucharadita	45
Guacamol	2 cucharadas	55
Helado italiano	1/2 taza	75
Helado regular	1/2 taza	170
Helado sin grasa y sin azúcar	1/2 taza	90
Hoyos de dona	4	160
Jalea o mermelada regular	1 cucharada	50
Jalea o mermelada tipo lite	1 cucharada	25
Jarabe de arce	1 cucharada	50
Jarabe de chocolate	1 cucharada	55
Jarabe de malvavisco	2 cucharadas	90
Jarabe sin azúcar (Ver Lista de Alimentos Libres)	2 cucharadas	18

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Jarabe tipo lite	1 cucharada	25
Kool-Aid, listo para beber	1 taza	100
Limonada o naranjada	1 taza	100
Magdalena azucarada	1 pequeña (cerca de 2 onzas)	205
Malvaviscos (tamaño regular)	4	90
Maníes horneados secos	10 unidades	45
Mantequilla	1 cucharadita	35
Mantequilla batida reducida en grasa	1 cucharadita	30
Mantequilla de maní	1 cucharada	100
Mantequilla reducida en grasa	1 cucharada	50
Mantequilla reducida en grasa	1 cucharadita	20
Margarina batida tipo lite	1 cucharada	25
Margarina regular	1 cucharada	100
Mayonesa reducida en grasa tipo lite	1 cucharada	50
Mayonesa regular	1 cucharada	100
Mayonesa sin grasa (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	10
Miel	1 cucharada	80
Mostaza (Ver Lista de Alimentos Libres)	2 cucharadas	15
Natillas - fruta, merengue de limón, calabaza	1/2 taza	150
Nueces (almendras, anacardos, nuez de nogal)	6 nueces	45
Nueces mixtas (50% maníes)	6 nueces	45
Pacanas horneadas	4 mitades	45
Paleta de caramelo, Paleta de caramelo con centro de chicle (tamaño regular)	1	108
Paleta helada 1 entera	1 entera	65
Paleta helada sin azúcar (Ver Lista de Alimentos Libres)		
Paletas heladas de chocolate	1 entera	100

◆ Alimentos con alto contenido de fibra

## Grupo de las Grasas, los Aceites y los Dulces

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Paletas heladas de chocolate sin azúcar	1 entera (1 onza)	45
Pan de jengibre (1/16 entero)	1 porción	125
Panes dulces: banana, dátil, fruta y nuez (no azucarado)	1 rebanada (2 onzas)	160
Papas fritas, cualquier tipo, incluyendo congeladas	5 onzas (porción mediana)	500
Papitas horneadas sin grasa	1 onza	75
Papitas regulares	1 onza	160
Pasta de ajonjolí	1 cucharada	85
Pastel con glaseado (1/12 de un pastel preparado con mezcla comercial)	1 porción	400
Pastel de ángel (1/12)	Cerca de 2 onzas	160
Pastel de frutas (1/8 de un pastel de 9 pulgadas de diámetro)	1 porción	225
Pastel de queso (1/8 de un pastel de 9 pulgadas de diámetro)	1 porción	250
Pastel simple (1/12 de un pastel preparado con mezcla comercial)	1 porción	240
Pastelillos tipo danés (grande)	1 entero	260
Pastillas de gelatina	(1 onza) 8 unidades	110
Pay de calabaza o de natillas, 1/8 de un pay preparado comercialmente de 8 pulgadas	1/8 de un pay preparado comercialmente de 8 pulgadas	250
Pay de frutas, 1/6 de un pay preparado comercialmente de 8 pulgadas con	2 cortezas	330
Piezas secas de intestino de cerdo (1/2 onza)	2 cucharadas	45
Pop Tart de bajo contenido graso, cualquier sabor	1 entero	190
Pop Tart de cualquier sabor	1 entero	200
Queso crema regular	1 cucharada (1/2 onza)	50

Alimento	Tamaño de la porción	Calorías
Queso crema sin grasa (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada (1/2 onza)	15
Queso crema tipo lite	1 cucharada (1/2 onza)	35
Rollito de fruta	1 rollo (1/2 oz)	50
Salsa aderezo para carne asada (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	14
Salsa aguada de jugo de carne	2 cucharadas	30
Salsa de arándanos en jalea o del fruto entero	1/4 taza	120
Salsa de soya (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	9
Salsa espesa de jugo de carne	2 cucharadas	50
Salsa para tacos (Ver Lista de Alimentos Libres)	1 cucharada	7
Sorbete	1/2 taza	160
Tang preparado con agua	1 taza	90
Tater Tots de cualquier tipo, incluyendo congelados	1/2 taza	205
Tiras de papas fritas, cualquier tipo, incluyendo congeladas	1/2 taza	180
Tocino	1 rebanada (20 rebanadas por libra)	35
Tocino para condimentar ensaladas	1 cucharada	25
Yogur helado de bajo contenido graso	1/2 taza	120
Yogur helado sin grasa	1/2 taza	100

◆ Alimentos con alto contenido de fibra



# Lista de Alimentos Libres y condimentos

Los Alimentos Libres (no restringidos) tienen menos de 20 calorías por porción. La primera lista de Alimentos Libres consiste en alimentos y bebidas que se pueden comer en cantidades ilimitadas.

## Alimentos Libres: Lista de alimentos no restringidos

Aerosol para cocinar (Pam, Mazola, etc.)
Agua
Agua mineral
Agua mineral con gas
Bebidas saborizadas sin azúcar (Crystal Light, Kool-Aid sin azúcar)
Café
Chicle sin azúcar
Consomé o caldo bajo en sodio
Consomé, caldo
Edulcorantes artificiales (Equal, Sweet & Low, Splenda)
Gaseosas dietéticas
Gaseosas dietéticas sin azúcar
Hierbas y especias (pimienta, ajo en polvo, Mrs. Dash)
Margarina en aerosol (ej., I Can't Believe It's Not Butter)
Rábano picante
Salsa picante
Salsa Worcestershire
Té caliente o helado sin edulcorantes
Vinagre

Esta lista contiene Alimentos Libres, de los que debe comer 3 o menos por día. Si come 4 o más por día, deberá contar las calorías de cada alimento después del tercero. Puede saber las calorías de estos alimentos leyendo la etiqueta de Información Nutricional o en esta Guía de Referencia Alimentaria bajo las secciones de los grupos de alimentos.

## **Alimentos Libres: Hasta 3 porciones por día son “libres”**

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>
Aderezo para ensalada sin grasa	1 cucharada
Aderezo tipo Ranch sin grasa	1 cucharada
Catsup/salsa de tomate	1 cucharada
Condimento sazón	1 cucharada
Crema agria sin grasa	1 cucharada
Crema batida sin grasa (Cool Whip)	2 cucharadas
Crema batida tipo lite (Cool Whip)	1 cucharada
Cremas para café no lácteas, líquidas, sin grasa	1 cucharada
Espinaca cruda	1 taza
Gelatina dietética sin azúcar	1/2 taza
Jarabe sin azúcar	2 cucharadas
Jugo de limón amarillo	1/4 taza
Jugo de limón verde	1/4 taza
Mayonesa sin grasa	1 cucharada
Mostaza	2 cucharadas
Paleta helada sin azúcar	1 entera
Pepinillos dulces en vinagre (tipo Bread and Butter)	2 rodajas
Pepinillos en vinagre de eneldo	2 enteros
Pepino crudo en rodajas	1 taza
Queso crema sin grasa	1 cucharada
Salsa	1/4 taza
Salsa aderezo para carne asada	1 cucharada
Salsa de soya	1 cucharada
Salsa para carnes A1	1 cucharada
Salsa para tacos	1 cucharada
Tallos de apio (7 pulgadas de largo)	2 tallos

## Anexo A:

# Cereales preparados para comer

Los cereales preparados para comer tienen un sistema de color un poco diferente a otros alimentos. La mayoría de los cereales no tienen muchas grasas, pero algunos tienen más azúcar y/o carbohidratos que otros. Cuando tenga cereales preparados para comer, puede consultar esta lista o averiguar si el cereal es un alimento VERDE, AMARILLO o ROJO. Puede aprender de qué color es el cereal al leer la etiqueta de Información Nutricional en el canto de la caja y al utilizar las siguientes dos reglas.

### REGLA N° 1: Observe los gramos de Carbohidratos totales. Si tiene

- ▶ 25 g o menos de Carbohidratos, es un cereal VERDE.
- ▶ 26 g a 30 g de Carbohidratos, es un cereal AMARILLO.
- ▶ Más de 30 g de Carbohidratos, es un cereal ROJO.

### REGLA N° 2: Observe los gramos de Azúcar; si tiene 10 g o más de azúcar, se convierte en un cereal ROJO.

Nombre	Tamaño de la porción (tazas)	Calorías	Gramos de carbohidratos	Gramos de azúcar
All Bran◆	1/2	80	23	6
Apple Jacks	1	130	30	16
Cap'n Crunch	3/4	110	23	12
Cheerios◆	1	110	22	1
Cheerios, Honey Nut	1	120	24	11
Cinnamon Toast Crunch	3/4	130	24	10
Coco Puffs	1	120	26	14
Cookie Crisp	1	120	26	13
Corn Bran◆	3/4	90	23	6
Corn Chex	1	110	26	3
Corn Flakes	1	100	24	2
Corn Pops	1	120	28	14
Cracklin' Oatbran◆	3/4	200	35	15
Fiber One◆	1/2	60	24	0
Fruit Loops (Froot Loops)	1	120	28	15
Frosted Flakes	3/4	120	28	12

◆ Alimentos con alto contenido de fibra

Nombre	Tamaño de la porción (tazas)	Calorías	Gramos de carbohidratos	Gramos de azúcar
Frosted Shredded Wheat♦	1	180	43	12
Fruity Pebbles	3/4	110	24	12
Golden Crisp	3/4	110	25	14
Golden Grahams	3/4	120	25	10
GoLean Crunch♦	1	190	36	13
Honey Comb	11/3	110	26	11
Kix	11/3	120	25	3
Life	3/4	120	25	6
Lucky Charms	1	120	25	13
Milk 'n' Cereal bars	n/a	160	26	16
Raisin Bran♦	1	190	46	20
Raisin Nut Bran♦	3/4	200	41	16
Rice Chex	11/4	120	27	2
Rice Krispies	11/4	120	29	3
Shredded Wheat♦	1	170	40	0
Smacks	3/4	100	24	15
Special K	1	110	22	4
Total♦	3/4	110	23	5
Trix	1	120	27	13
Waffle Crisp	1	120	25	12
Wheat Chex♦	1	180	40	5
Wheaties♦	1	110	24	4

A continuación hay un espacio para anotar algunos de sus cereales favoritos

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Anexo B:

# Pizza

A continuación se indican ejemplos de cantidades de calorías y porciones de alimentos ROJOS para pizzas de diferentes tamaños. Si no dispone del total de calorías de su pizza, use los totales de calorías y de alimentos ROJOS que se encuentran en los ejemplos. escoja el ejemplo que más se asemeje a la porción que comió.

- ▶ Pizza mediana de Domino's con queso (amasada a mano de forma clásica)  
1 rebanada = 188 calorías y 1 alimento ROJO
- ▶ Pizza grande de Domino's con queso (amasada a mano de forma clásica)  
1 rebanada = 256 calorías y 2 alimentos ROJOS
- ▶ Pizza mediana de Pizza Hut tipo "pan" (preparada en cazo) con queso  
1 rebanada = 280 calorías y 2 alimentos ROJOS



¿Sabe la cantidad de calorías que tiene su rebanada de pizza, pero no está seguro de la cantidad de alimentos ROJOS que debe contar por rebanada? Entonces use estas pautas para contar la cantidad de alimentos ROJOS en cada rebanada de pizza que coma.

- ▶ Pizza de masa fina, 1 rebanada de una pizza pequeña o mediana = 1 alimento ROJO
- ▶ Pizza de masa fina o amasada a mano, 1 porción de una pizza grande o extra grande = 2 alimentos ROJOS
- ▶ Pizza tipo "pan" (preparada en cazo), tipo "deep dish" (de espesor grueso) o tipo "stuffed crust" (con corteza con relleno), 1 rebanada de cualquier tamaño de pizza = 2 alimentos ROJOS

### Notas especiales para pizza:

- ▶ Para pizzas preparadas en láminas con rebanadas cuadradas, asuma que las calorías de una rebanada cuadrada son similares a las calorías de una rebanada de pizza redonda.  
1 rebanada = 1 alimento ROJO
- ▶ Los ingredientes se deben agregar a los totales de los alimentos ROJOS y se deben ajustar las calorías.
  - ▶ Ejemplo: Pizza de Domino's mediana con pimientos verdes y hongos  
1 rebanada = 198 calorías y 1 alimento ROJO  
(las verduras son alimentos VERDES)
  - ▶ Ejemplo: Pizza mediana de Domino's con pepperoni  
1 rebanada = 225 calorías y 2 alimentos ROJOS  
(1 ROJO para la pizza mediana con queso y 1 ROJO para la pizza con pepperoni)
  - ▶ Ejemplo: Pizza grande de Pizza Hut tipo "stuffed crust" (con corteza con relleno), con pepperoni y salchicha  
1 rebanada = 450 calorías y 4 alimentos ROJOS  
(2 ROJOS para la pizza tipo "stuffed crust"; 1 ROJO para la pizza con pepperoni y 1 ROJO para la pizza con salchicha)

## Anexo C:

# Alimentos Combinados

Algunos platos se consideran Alimentos Combinados. Estos platos combinados no figuran en ninguna lista de grupos de alimentos, sino que contienen cosas de varios grupos de alimentos. Los Alimentos Combinados incluyen: guisados, platos de pastas, pizzas, emparedados, sopas y ensaladas. Cada plato equivale a la suma de sus partes. En los Alimentos Combinados, es necesario medir cada ingrediente para determinar las calorías y las porciones de alimentos ROJOS. Una vez que haya determinado la cantidad de cada ingrediente en una porción del plato, podrá observar la Guía de Referencia Alimentaria para la Diabetes a fin de determinar la cantidad de calorías contenidas en una porción. Para determinar si un Alimento Combinado es un alimento ROJO, sume la cantidad de porciones (incluso fracciones) de ingredientes de alimentos ROJOS individuales. Si las porciones de ingredientes de alimentos ROJOS totales equivalen a 1 o más, el Alimento Combinado se cuenta entonces como un alimento ROJO. Si la cantidad de ingredientes de alimentos ROJOS en el Alimento Combinado equivale a menos de uno, entonces ese alimento NO se cuenta como un alimento ROJO.

Los tamaños de porciones de Alimentos Combinados incluyen:

Emparedados (hamburguesas, tacos, burritos, enrollados); 1 emparedado pequeño = 1 porción

Pizza; 1 rebanada pequeña (ver Anexo B de la Guía de Referencia Alimentaria) = 1 porción

Pastas, cazuelas y platos salteados con aceite; 1 taza = 1 porción

Sopas; 1 taza = 1 porción

## Cómo anotar los platos mixtos:

Si es posible, enumere todos los ingredientes de la receta; de lo contrario, enumere los ingredientes principales:

ALIMENTO	CANTIDAD	ROJOS	CALORÍAS
<b>ESPAGUETIS CON 3 ALBÓNDIGAS</b>			
Fideos 1 taza 180	1 taza		180
Salsa de tomate 1/2 taza 50	1/2 taza		50
Albóndigas (3 pequeñas)	3 onzas	1	255
<b>TOTAL</b>		<b>1</b>	<b>485</b>

ALIMENTO	CANTIDAD	ROJOS	CALORÍAS
<b>HAMBURGUESA CON QUESO</b>			
Hamburguesa de carne molida	3 onzas	1	255
Pan de hamburguesa	1 entero		160
Lechuga, tomates, pepinillos, cebollas	1/2 taza		13
Mayonesa	1 cucharada	1	100
Queso tipo cheddar	1 onza	1	115
<b>TOTAL</b>		<b>3</b>	<b>643</b>

## Anexo D:

# Alimentos de restaurantes

Muchos alimentos de restaurantes son Alimentos Combinados. Use la técnica descrita en la página anterior para determinar las porciones de cada grupo de alimentos.

La mayoría de los restaurantes agrega grasas a las comidas durante la cocción. A menos que sepa cómo se prepara la comida, asuma que en su preparación se utilizan alimentos con alto contenido graso, como la leche entera, carne vacuna molida regular y huevos enteros. Aunque no es imposible hacer una elección saludable ordenando alimentos VERDES y AMARILLOS en los restaurantes, la mayoría de las opciones en un restaurante son alimentos ROJOS.

A continuación se enumeran algunas pautas para averiguar la cantidad de alimentos ROJOS en los alimentos de restaurantes.

### GUÍA PARA LOS ADEREZOS PARA ENSALADA:

- ▶ Asuma 1 cucharada de aderezo liviano para ensalada (tipo aceite y/o vinagre) por taza de ensalada.
- ▶ Asuma 1 1/2 cucharada de aderezo espeso para ensalada (tipo cremoso) por taza de ensalada.

### GUÍA PARA LAS GRASAS (aceite, mantequilla o margarina):

- ▶ Para calcular la cantidad de mantequilla, margarina o aceite utilizada como producto untable (inclusive pan de ajo): asuma 1 cucharadita de margarina o mantequilla por rebanada de pan.
- ▶ Para calcular la cantidad de grasa utilizada en emparedados a la parrilla: asuma 1 cucharadita de grasa por cada rebanada de pan.
- ▶ Para calcular la cantidad de grasa para tortillas fritas: asuma 1 cucharadita de grasa por tortilla.
- ▶ Para calcular la grasa utilizada para palomitas de maíz: asuma 1 cucharadita de aceite por taza de palomitas. Si se cubre con mantequilla, agrega 1

cucharadita de mantequilla por taza de palomitas.

Para calcular la grasa usada durante la cocción:

### PESCADOS Y MARISCOS:

- ▶ Aproximadamente 1/2 cucharadita de grasa por onza de pescado o marisco que ha sido rociado o salteado con grasa.
- ▶ Asuma 1 cucharadita por onza de pescado o marisco que ha sido empanado y frito o preparado con una mezcla comercial de cobertura para cocinar al horno.

### CARNE VACUNA, CORDERO, CERDO Y TERNERA:

- ▶ Asuma 1/2 cucharadita de grasa por onza de carne que ha sido rociada o salteada con grasa, sin harina y sin empanar.
- ▶ Asuma 1 cucharadita de grasa por onza de carne que ha sido empanada y frita o preparada con una mezcla de cobertura para cocinar al horno.

### AVES:

- ▶ Asuma 1/2 cucharadita de grasa por onza de ave que ha sido rociada o salteada.

- ▶ Asuma 1 cucharadita de grasa por onza de ave que ha sido empanada y frita o preparada con una mezcla de cobertura para cocinar al horno.

### VERDURAS Y LEGUMBRES:

- ▶ Asuma 1 cucharadita de grasa por cada taza de verduras y frijoles que han sido marinados, salteados en aceite o sazonados con grasa.
- ▶ Asuma 2 cucharaditas de grasa por cada taza de verduras y frijoles que han sido empanados y fritos o preparados con una mezcla comercial de cobertura para cocinar al horno.

### GUÍA PARA ESTIMAR LAS CANTIDADES DE VERDURAS:

- ▶ Asuma 1/2 taza de verduras en una taza de caldo de verduras o sopa de crema.

### GUÍA PARA ESTIMAR LAS CANTIDADES DE JUGO DE CARNE U OTRAS SALSAS:

- ▶ Asuma 1/2 cucharada de salsa de jugo de carne u otra salsa por onza de carne, ave o pescado.
- ▶ Asuma 2 cucharadas de salsa por taza de verduras.

EJEMPLO: Sally y su mamá fueron a comer a un restaurante italiano. Sally pidió un pote gigante de espaguetis con albóndigas, pero sólo comió la mitad, la que calculó como 1 1/3 tazas de fideos. Comió 3 albóndigas y supuso que esto correspondía aproximadamente al tamaño de un mazo de cartas. Pidió la salsa de tomates al costado para poder calcular la cantidad que comió, que fue aproximadamente 3/4 taza. Sally comió una rebanada de pan de ajo previamente untada con mantequilla y 1 taza de ensalada con aderezo de la casa tipo aceite, pero olvidó solicitar el aderezo al costado. Sally también tomó leche con la comida y olvidó preguntarle al camarero de qué porcentaje era. ¿Cómo debería Sally anotar su comida en su Diario de Estilo de Vida?

Sally sabe que un mazo de cartas equivale a aproximadamente 3 onzas de carne y que ella debe suponer

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	ROJOS
Fideos tipo espaguetis	1 1/3 taza	240	
Salsa de tomate	3/4 taza	75	
Queso tipo parmesano	1 cucharada	27	
<b>Albóndigas de carne molida regular cocida</b>			
Albóndigas de carne molida regular cocida	3 onzas	255	1
Aceite	1 1/2 cucharadita	60	1 1/2
<b>Pan blanco</b>			
Pan blanco	1 rebanada	80	
Mantequilla	1 cucharadita	35	1
<b>Ensalada de lechuga</b>			
Ensalada de lechuga	1 taza	25	
Aderezo para ensaladas desconocido o de aceite y vinagre	1 cucharada	65	1
Crutones	1/4 taza	31	
Garbanzos	1/4 taza	58	
<b>Leche entera</b>			
Leche entera	8 onzas	150	1
<b>Totales:</b>		<b>1101</b>	<b>5 1/2 ROJOS</b>

que un restaurante usa carne vacuna molida regular y que saltean las albóndigas antes de agregarlas a la salsa. Según nuestras pautas para comer afuera, ella debe añadir 1/2 cucharadita de grasa a cada onza de carne que come, de modo que añadió 1 1/2 cucharadita de aceite a sus registros alimentarios.

Sally no sabía cuánta mantequilla había en el pan de ajo, de modo que usa las pautas para comer afuera a fin de calcular 1 cucharadita de mantequilla para su registro alimentario.

Sally tuvo que usar nuestras pautas de cálculo a fin de calcular la cantidad de aderezo para ensalada en su ración de 1 taza de ensalada. Debido a que el aderezo que Sally comió era de tipo liviano y claro, ella estimó 1 cucharada de aderezo tipo aceite y vinagre regular en su ración de ensalada.

Sally no sabe qué clase de leche le ofreció el restaurante, de modo que según nuestras pautas ella supone que fue la versión con mayor contenido de grasa y por eso anota leche entera.





# Índice

## A

Abadajo 16  
Aceite 18  
Aceite, para estimar las cantidades 27  
Aceitunas maduras negras 18  
Aceitunas verdes rellenas 18  
Aderezo para ensaladas 18  
Regular 18  
Sin grasa 18  
Tipo lite 18  
Aderezo para ensaladas, para estimar las cantidades 27  
Aderezo tipo Ranch 18  
Reducido en grasa 18  
Regular 18  
Sin grasa 18  
Aerosol para cocinar (Pam, Mazola, etc.) 21  
Agua 21  
Agua mineral 21  
Agua mineral con gas 21  
Aguacate 18  
Alcachofa 12  
Alcohol 18  
cerveza 18  
licor 18  
vino 18  
Alimentos combinados 26  
Alimentos de restaurantes 27  
Alimentos Libres 21,22  
Almejas 16  
Anchoas 15  
Apio  
Tallos 12,22  
Arándanos 10  
Arenque (ahumado o sin crema) 16  
Arroz (blanco, integral o silvestre) 7  
Arroz frito 7  
Atún 16  
Avena/Harina de avena cocida sin edulcorar 7  
Aves 15  
Alitas de pollo (fritas en aceite) 15  
Carne de pavo extra magra (más de 95% magra) 15  
Carne de pavo molida regular (85% magra) 15  
Ganso horneado con piel 15

Ganso horneado sin piel 15  
Pato horneado con piel 15  
Pato horneado sin piel 15  
Pavo, carne oscura con piel 15  
Pavo, carne oscura sin piel 15  
Pavo, carne blanca con piel 15  
Pavo, carne blanca sin piel 15  
Pepitas de pollo (todos los tipo) 15  
Pollo, carne blanca con piel (pechuga de pollo) 15  
Pollo, carne blanca sin piel (pechuga de pollo) 15  
Pollo, carne oscura con piel (muslo o pierna) 15  
Pollo, carne oscura sin piel (muslo o pierna) 15  
Tiras de pollo (2 tiras) 15  
Aves, para estimar las cantidades 27  
Avestruz 16  
Azúcar 18  
Blanca regular 18  
Morena, melaza y en polvo 18

## B

Bacalao 16  
Bagre  
Frito 16  
Horneado 16  
Banana 10  
Barra de granola 7  
Barras de cereal para el desayuno  
Con chocolate 7  
Nutrigrain, Quaker 7  
Sin cobertura de chocolate 7  
Barras de jugo de frutas, 100% jugo (edulcorado) 10  
Barras de leche y cereal 7  
Barritas de higo Fig Newtons, 7  
Batata/camote simple 7  
Bebida de cacao caliente preparada con mezcla en polvo 18  
Bebida de frutas Hawaiian Punch 10,18  
Bebida dietética Sweet Success 14  
Bebidas saborizadas sin azúcar (Crystal Light, Kool-Aid sin azúcar) 21  
Berenjena 12  
Bistec

Con grasa (New York, en cuadrillos, falda, cuarto trasero, solomillo, chuleta, t-bone), horneado o a la parrilla 15  
Desgrasado (New York, en cuadrillos, falda, cuarto trasero, solomillo, chuleta, t-bone), horneado o a la parrilla 15  
Bizcocho de chocolate y nueces, no azucarado 18  
Bolitas o rosas de queso regulares (Cheetos) 18  
Bollo de crema 18  
Bollo de pan 7  
Bollo dulce 18  
Brócoli 12  
Brotos de frijoles 12  
Budín 18  
Búfalo 16

## C

Café 21  
Calabaza  
De invierno (bellota, nuez) 7  
De verano (amarilla y zucchini) 12  
Camarones  
Empanizados y fritos 16  
Hervidos u horneados 16  
Cangrejo 16  
Cantalupo 10  
Caramelo duro (inclusive pastillas de menta, etc.) 18  
Caramelos de goma en forma de frijoles (1 onza) 18  
Carne de cerdo molida 15  
Carne de pavo  
Extra magra (más de 95% magra) 15  
Regular (85% magra) 15  
Carne de ternera 15  
Chuleta con grasa 15  
Chuleta desgrasada 15  
Horneada 15  
Carne de ternera horneada 15  
Carne de ternera, para estimar las cantidades 27  
Carne molida  
Extra magra 15  
Magra 15

- Regular (menos de 80% magra) 15
  - Carne molida del cuarto trasero 15
  - Carne para emparedados de almuerzo
    - Con 2-5 gramos de grasa por onza (pavo salami, jamón) 16
    - Con menos de 2 gramos de grasa por onza (jamón magro, pechuga de pavo, pechuga de pollo, jamón de pavo) 16
    - Con más de 5 gramos de grasa por onza (bolonia, salami, jamón con aceitunas) 16
  - Carne vacuna 15
    - Bistec con grasa (New York, en cuadrillos, falda, cuarto trasero, solomillo, chuleta, t-bone), horneado o a la parrilla 15
    - Bistec desgrasado (New York, en cuadrillos, falda, cuarto trasero, solomillo, chuleta t-bone), horneado o a la parrilla 15
    - Carne horneada (cuarto delantero vacuno, costilla, cadera de res) (más de 80% magra) 15
    - Carne molida 15
    - Carne molida del cuarto trasero 15
    - Carne vacuna tratada en salmuera y cocida con especias con papas "Corned Beef" 15
    - Costillas pequeñas 15
    - Falda de carne vacuna tratada en salmuera y cocida con especias "Corned Beef" 15
    - Lomo, desgrasado, 15
    - Parte superior del cuarto trasero desgrasado, horneado o a fuego lento 15
    - Prime rib (filete de rib eye) 15
  - Carne vacuna horneada (cuarto delantero vacuno, costilla, cadera de res) 15
  - Carne vacuna tratada en salmuera "Corned Beef"
    - Carne vacuna tratada en salmuera y cocida con especias con papas "Corned Beef" 15
    - Carne vacuna tratada en salmuera y cocida con especias con papas "Corned Beef" (más de 80% magra) 15
    - Falda de carne vacuna tratada en salmuera "Corned Beef" 15
  - Carne vacuna, para estimar las cantidades 27
  - Carne, para estimar las cantidades 27
  - Casaba 10
  - Catsup/salsa de tomate 18,22
  - Cebada cocida 7
  - Cebollas 12
  - Cerdo 15
    - Carne de cerdo molida 15
    - Cerdo horneado desgrasado 15
    - Cerdo horneado, con grasa 15
    - Cerdo salado 15,18
    - Chuletas con grasa 15
    - Chuletas desgrasadas 15
    - Costillas (costillas de cerdo pequeñas) 15
    - Lomo 15
    - Salchicha (salchicha polaca, salchicha italiana) 15
    - Tocino tipo canadiense 15
  - Cerdo horneado 15
    - Con grasa 15
    - Desgrasado 15
  - Cerdo salado 15,18
  - Cerdo, para estimar las cantidades 27
  - Cereal
    - Azucarados, secos 7,23,24
    - Cocido 7,23,24
    - Sin edulcorante, secos 7,23,24
  - Cereales, preparados para comer 23,24
  - Cerezas enlatadas 10
  - Cerezas frescas 10
  - Chabacanos enlatados en su propio jugo o en jarabe liviano 10
  - Chabacanos frescos 10
  - Cheetos 18
  - Chicle sin azúcar 21
  - Chips de maíz regulares 18
  - Chips de tortilla de maíz
    - Reducidos en grasa 18
    - Regulares 18
  - Chirivía 7
  - Chocolate (cualquier tipo) 18
  - Chorizo (salchicha de cerdo o de carne vacuna) 16
  - Chuletas de cerdo
    - Con grasa 15
    - Desgrasadas 15
  - Chuletas de ternera
    - Con grasa 15
    - Desgrasadas 15
  - Ciruelas
    - Enlatadas 10
    - Frescas 10
    - Ciruelas secas 10
  - Coco edulcorado rallado seco 18
  - Cóctel de frutas enlatadas 10
  - Cóctel de jugo de
    - arándano agrio 11
  - Cóctel de jugo de arándano agrio reducido en calorías 11
  - Coles de Bruselas 12
  - Coliflor 12
  - Colinabo 12
  - Condimento sazón 18,22
  - Conejo 17
  - Cono de waffle regular 18
  - Consomé
    - Caldo, bajo en sodio 21
    - Caldo, consomé 21
  - Cordero, para estimar las cantidades 27
  - Cordero: Chuleta, pierna o al horno 17
  - Cortezas de tocino 18
  - Coscou 7
  - Costillas de cerdo (costillas de cerdo pequeñas) 15
  - Costillas pequeñas 15
  - Cracker Jacks 18
  - Crema agria
    - Reducida en grasa, tipo lite 18
    - Regular 18
    - Sin grasa 18
  - Crema batida sin grasa (Cool Whip) 18
  - Crema batida tipo lite (Cool Whip) 18
  - Crema, 50% leche, espesa para batir 18
  - Cremas para café
    - No lácteas, en polvo, saborizadas 18
    - No lácteas, líquidas, saborizadas 18
    - No lácteas, líquidas, sin grasa 18,22
  - Croissant 7
  - Crutones 7
- ## D
- Dátiles 10
  - Diabetes, Pirámide Guía Alimentaria 2,3
  - Dona
    - De masa o levadura 19
    - Hoyos de dona 19
  - Doritos 19
    - Horneados 19
  - Dulces
    - Caramelo 19
    - Caramelo de maní 19
    - Dulce de azúcar 19
  - Durazno 10
  - Duraznos enlatados 10
- ## E
- Éclair 19

Edulcorantes artificiales  
(Equal, Sweet & Low, Splenda) 21  
Emparedado enrollado  
tipo Hoagie 7  
Ensalada 12  
Escalopas 16  
Espárragos 12  
Especias 21  
Espinaca 12,22  
Etiquetas de los Alimentos 6

## F

Faisán 17  
Feta 16  
Fiambre enlatado hecho  
con carne de cerdo 17  
Fideos chow mein 7  
Fideos para sopa instantánea 7  
Fideos Ramen 7  
Frambuesas 10  
Fresas 10  
Frijoles  
Blancos 7  
Frijoles lima 7  
Frijoles rojos 7  
Garbanzos 7  
Guisantes partidos 7  
Horneados 7  
Judías verdes/frijoles wax/frijoles  
italianos 12  
Lentejas 7  
Pinto 7  
Refritos 7  
Frijoles blancos 7  
Frijoles horneados 7  
Frijoles lima 7  
Frijoles pinto 7  
Frijoles refritos 7  
Frijoles rojos 7  
Frijoles, para estimar  
las cantidades 27  
Frutas secas  
(con azúcar agregado) 10

## G

Garbanzo beans 7  
Gajos de pomelo enlatados en su  
propio jugo o en jarabe  
liviano 10  
Galleta Matzo 7  
Galletas  
Con sabor de verduras Veggie  
Thins 7  
De queso 7  
Del tipo de manteca 7  
Galletas crujientes de centeno 7

Galletas de trigo Wheat Thins 7  
Galletas Zwieback 7  
Saladas 7  
Tipo emparedado 7  
Triscuits 9  
Galletas con sabor de verduras  
Vegetable Thins 7  
Galletas crujientes de centeno 7  
Galletas de animalitos 7  
Galletas de jengibre 19  
Galletas de queso tipo Cheese Nip 7  
Galletas de trigo Wheat Thins 7  
Galletas Goldfish 7  
Galletas integrales 7  
Galletas integrales  
Teddy Graham 19  
Galletas saladas 7  
Galletas saladas tipo Oyster 7  
Galletas tipo emparedados 7  
Galletas Zwieback 7  
Galletas, todos los tipos 19  
Galletitas de vainilla 7  
Ganso horneado con piel 15  
Ganso horneado sin piel 15  
Garbanzos 7  
Gaseosa  
Dietética 19,21  
Regular 19  
Gaseosa  
Dietética 19,21  
Regular 19  
Gatorade 10,19  
Gelatina dietética  
Regular 19  
Sin azúcar 19,22  
Gelatinas de frutas o jaleas  
de frutas 19  
Germen de trigo 7  
Granola 7  
Grasa de tocino 19  
Grasa de vegetales o manteca 19  
Grits (cereal instantáneo) 7  
Grupo de Almidón (Panes, Granos,  
Frijoles y Verduras con  
Almidón) 7,8,9  
Grupo de la Carne, los Sustitutos  
de la Carne, el Queso y Otras  
Proteínas (Carne) 15,16,17  
Grupo de la Leche 14  
Grupo de las Frutas 10,11  
Grupo de las Grasas, los Aceites y los  
Dulces 18,19,20  
Grupo de las Verduras 12,13  
Grupo de las Verduras sin Almidón  
(Verduras) 12,13  
Grupo de los Dulces 18,19,20  
Grupo de los Panes, los Granos,  
los Frijoles y las Verduras con  
Almidón (Almidón) 7,8,9  
Guacamol 19

Guisantes de nieve 12  
Guisantes partidos 7  
Guisantes verdes 7

## H

Hamburguesa  
(Ver Carne molida)  
Hamburguesa de vegetales 17  
Harina de avena cocida,  
previamente edulcorada 7  
Helado  
Regular 19  
Sin grasa y sin azúcar 19  
Helado italiano 19  
Hierbas 21  
Hígado 17  
Higos frescos 10  
Hongos 12  
Huevo (clara y yema) 17  
Hummus (puré de garbanzos) 7

## J

Jalea o mermelada  
Regular 19  
Tipo lite 19  
Jamón  
Extra magro (5% de grasa),  
horneado 17  
Magro (11% de grasa),  
horneado 17  
Jarabe  
De arce 19  
Sin azúcar 19  
Tipo lite 19  
Jarabe de chocolate 19  
Jarabe de malvaisco 19  
Judías verdes/ frijoles wax/  
frijoles italianos 12  
Jugo de ciruela, 100% jugo  
(no edulcorado) 11  
Jugo de fruta Hi-C 11  
Jugo de lima 10,22  
Jugo de limón amarillo 10,22  
Jugo de manzana, 100% jugo  
(edulcorado) 11  
Jugo de naranja, 100% jugo  
(no edulcorado) 11  
Jugo de pomelo  
100% jugo (edulcorado) 11  
100% jugo (no edulcorado) 11  
Jugo de uva  
100% jugo (edulcorado) 11  
100% jugo (no edulcorado) 11  
Jugo de verduras, tomate o V-8 12  
Jugo/sidra de manzana, 100% jugo  
(no edulcorado) 11

Jugos 11,12  
 Cóctel de jugo de arándano agrio 11  
 Cóctel de jugo de arándano agrio reducido en calorías 11  
 Jugo de ciruela, 100% jugo (no edulcorado) 11  
 Jugo de fruta Hi-C (10% jugo) 11  
 Jugo de manzana, 100% jugo (edulcorado) 11  
 Jugo de naranja, 100% jugo (no edulcorado) 11  
 Jugo de piña, 100% jugo (no edulcorado) 11  
 Jugo de pomelo, 100% jugo (edulcorado) 11  
 Jugo de pomelo, 100% jugo (no edulcorado) 11  
 Jugo de tomate o V-8 12  
 Jugo de uva, 100% jugo (edulcorado) 11  
 Jugo de uva, 100% jugo (no edulcorado) 11  
 Jugo/sidra de manzana 100% jugo (no edulcorado) 11  
 Mezclas de jugo de fruta, 100% jugo (edulcorado) 11  
 Sunny Delight 11

## K

Kasha 8  
 Kefir de bajo contenido graso 14  
 Kiwi 10  
 Kool-Aid, listo para beber 19

## L

Langosta 16  
 Leche  
 De bajo contenido graso (1% de grasa) 14  
 De cabra 14  
 Descremada sin grasa 14  
 En polvo descremada 14  
 En polvo entera 14  
 Entera (3.3% de grasa) 14  
 Evaporada descremada 14  
 Evaporada entera 14  
 Evaporada, 2 % reducida en grasa 14  
 Leche de Soya 14  
 Reducida en grasa (2% de grasa) 14  
 Leche acidófila (leche reducida en lactosa) 14  
 Leche con chocolate  
 De bajo contenido graso

(1 % de grasa) 14  
 Entera (3.3% de grasa) 14  
 Reducida en grasa (2% de grasa) 14  
 Leche de bajo contenido graso (1% de grasa) 14  
 Leche de cabra 14  
 Leche de soya  
 De bajo contenido graso 14  
 Sin grasa 14  
 Leche descremada sin grasa 14  
 Leche en polvo  
 Descremada 14  
 Entera 14  
 Leche entera (3.3% de grasa) 14  
 Leche evaporada  
 2% reducida en grasa 14  
 Descremada 14  
 Leche reducida en grasa (2% de grasa) 14  
 Lechuga 12,28  
 Legumbres verdes: endivias/coles rizadas/legumbres 12  
 Lenguado 16  
 Lentejas 7  
 Licuado Slim Fast 14  
 Lima 10  
 Limón 10  
 Limonada o naranjada 19  
 Lomo de cerdo 15  
 Lomo de res desgrasado 15

## M

Macarrones con queso 8  
 Magdalena azucarada 19  
 Maíz 8  
 Malvaviscos 19  
 Mandarinas 10  
 Mango 10  
 Maníes horneados secos 19  
 Manteca, para estimar las cantidades 27  
 Mantecada  
 (baja en grasa), de cualquier sabor, grande 8  
 (baja en grasa), de cualquier sabor, pequeña 8  
 (regular), de cualquier sabor, grande 8  
 (regular), de cualquier sabor, pequeña 8  
 Mantequilla 19  
 Batida reducida en grasa 19  
 Reducida en grasa 19  
 Mantequilla de maní 17,19  
 Reducido en grasa 17  
 Mantequilla de manzana, pastas

de 100% fruta (sin agregado de azúcar) 10  
 Manzana 10  
 Margarina  
 Batida, tipo lite 19  
 En aerosol 21  
 Regular 19  
 Margarina, para estimar las cantidades 27  
 Mariscos  
 Almejas 16  
 Camarones empanizados y fritos 16  
 Camarones hervidos u horneados 16  
 Cangrejo 16  
 Escalopas 16  
 Langosta 16  
 Ostras crudas o enlatadas 16  
 Tipo imitación 16  
 Mariscos, tipo imitación 16  
 Mayonesa  
 Reducida en grasa tipo lite 19  
 Regular 19  
 Sin grasa 19,22  
 Mazorca de maíz 8  
 Melón dulce 10  
 Mezcla de Chex 8  
 Mezclas de jugo de frutas, 100 % jugo (edulcorado) 11  
 Miel 19  
 Mijo cocido 8  
 Miso (requesón de frijol de soya) 17  
 Moras 10  
 Mostaza 19,22  
 Muesli 8

## N

Naranja 10  
 Naranjas mandarina enlatadas en su propio jugo o en jarabe liviano 10  
 Natillas: fruta, merengue de limón, calabaza 19  
 Néctar de Kern, todos los sabores 10  
 Nectarina 11  
 Nueces 19  
 Nueces mixtas (50% maní) 19

## O

Ostras crudas o enlatadas 16

## P

Pacanas horneadas 19  
Paleta de caramelo, Paleta de caramelo con centro de chicle 19  
Paleta helada 19  
Sin azúcar 19,20  
Paletas heladas de chocolate 19  
Sin azúcar 20  
Palitos de pan tostado 8  
Palomitas de maíz 8  
Pan  
Blanco 8  
Masa fermentada 8  
Pan árabe 8  
Pan con pasas de uva, no azucarado 8  
Pan de jengibre 20  
Pan de maíz 8  
Pan frito 8  
Pan para perros calientes o hamburguesas 8  
Pan tostado Melba 8  
Panecillo inglés 8  
Panecillo simple pequeño 8  
Panecillos dulces: banana, dátil, fruta y nuez 20  
Panqueque  
Comercial, casero o de un restaurante 8  
Congelados o elaborados sin grasa o huevos y cocidos sin grasa 8  
Papa  
Hervida 8  
Horneada con cáscara 8  
Puré de papas simple 8  
Papas fritas de cualquier tipo, inclusive congeladas 20  
Papaya 11  
Papitas  
Horneadas sin grasa 20  
Regulares 20  
Para estimar la cantidad de alimentos 27  
Parte superior del cuarto trasero, carne vacuna, horneado o a fuego lento 15  
Pasas de uva 11  
Pasta de ajonjolí 20  
Pastas, fideos o macarrones 8  
Pastel  
Con glaseado 20  
Simple 20  
Pastel de ángel 20  
Pastel de frutas 20  
Pastel de queso 20  
Pastelillo tipo danés 20  
Pastillas de gelatina 20

Pato  
Horneado con piel 15  
Horneado sin piel  
Pavo  
Carne blanca con piel 15  
Carne blanca sin piel 15  
Carne oscura con piel 15  
Carne oscura sin piel 15  
Tocino 17  
Tocino, 95% reducido en grasa 17  
Pay de calabazas o de natillas 20  
Pay de frutas, con 2 cortezas 20  
Pepinillos  
Agridulces (tipo Bread and Butter) 12,22  
Al vinagre de eneldo 12,22  
Pepinos crudos, 12,22  
Peperoni 17  
Pera fresca 11  
Peras enlatadas en su propio jugo o en jarabe liviano 11  
Perejil crudo 12  
Perro caliente 17  
(salchicha solamente) regular (más de 5 gramos de grasa por porción) 17  
(salchicha solamente), sin grasa 17  
(salchicha solamente), tipo lite 17  
Pescado 16  
Abadejo 16  
Arenque (ahumado o sin crema) 16  
Atún enlatado en aceite 16  
Atún enlatado en agua o fresco 16  
Bacalao horneado 16  
Bagre frito 16  
Bagre horneado 16  
Lenguado 16  
Pez espada 16  
Platija horneada 16  
Salmón horneado 16  
Sardinas 16  
Tiburón 16  
Pescados y mariscos, para estimar las cantidades 27  
Pescados, para estimar las cantidades 27  
Pez espada 16  
Piezas secas de intestino de cerdo 20  
Pimientos morrones 12  
Piña  
Enlatada 11  
Fresca 11  
Jugo de piña, 100% jugo (no edulcorado) 11

Pirámide Guía Alimentaria para la Diabetes 2,3  
Pizza 25  
Planes de comidas 3  
Plátano 8  
Platija horneada 16  
Pollo (ver AVES) 15  
Alitas de pollo (fritas en aceite) 15  
Carne blanca con piel (pechuga de pollo) 15  
Carne blanca sin piel (pechuga de pollo) 15  
Carne oscura con piel (muslo o pierna) 15  
Carne oscura sin piel (muslo o pierna) 15  
Pepitas de pollo (todos los tipos) 15  
Tiras (2 tiras) 15  
Pomelo 11  
Pop Tart 20  
Pretzels 8  
Prime rib (filete de rib eye) 15  
Puré de manzana edulcorado 11  
no edulcorado 11

## Q

Queso 16  
Quesos con 2-5 gramos de grasa por porción 16  
Quesos con más de 5 gramos de grasa por porción 16  
Quesos sin grasa o hechos con leche descremada 16  
Tipo americano 16  
Tipo americano lite 16  
Tipo americano, sin grasa 16  
Tipo Blue 16  
Tipo Brie 16  
Tipo cheddar 16  
Tipo cheddar de bajo contenido de grasa 16  
Tipo cheddar sin grasa 16  
Tipo feta 16  
Tipo mozzarella con leche entera 16  
Tipo mozzarella con leche parcialmente descremada 16  
Tipo parmesano 16  
Tipo parmesano sin grasa 16  
Tipo ricota con leche entera 16  
Tipo ricota lite de bajo contenido de grasa 16  
Tipo ricota sin grasa 16  
Queso crema 20  
Regular 20

- Sin grasa 20
- Tipo lite 20
- Queso para untar 16
- Queso parmesano 16
- Queso tipo americano 16
- Queso tipo Blue 16
- Queso tipo Brie 16
- Queso tipo cheddar
  - De bajo contenido graso 16
  - Sin grasa 16
- Queso tipo mozzarella 16
- Queso tipo ricota 16
- Quingombó 12

## R

- Rábano picante 21
- Rábanos 12
- Ravioles con queso 8
- Ravioles de carne 8
- Relleno (panes) preparado 9
- Remolacha enlatada (sin conservar en vinagre) 12
- Remolacha hervida 12
- Repollo 12
- Requesón 17
  - Con 4% de grasa 17
  - De bajo contenido graso (2% de grasa) 17
  - Sin grasa 17
- Rice-A-Roni o arroz saborizado preenvasado 9
- Rollito de fruta 20
- Rosca de pan 9

## S

- Salami 17
- Salchicha 16,17
- Salmón horneado 16
- Salsa 12,22
- Salsa A1 para carnes 22
- Salsa aderezo para carne asada 20,22
- Salsa de arándanos en jalea o del fruto entero 20
- Salsa de espaguetis (tomates) 13
- Salsa de jugo de carne
  - aguada 20
  - espesa 20
- Salsa de jugo de carne, para estimar las cantidades 27
- Salsa de soya 20,22
- Salsa para tacos 20,22
- Salsa picante 21
- Salsa Worcestershire 21
- Sandía 11
- Sardinas 16
- Sauerkraut 12
- Sección de AVES 15

- Sección de CARNE DE TERNERA 15
- Sección de CARNE VACUNA 15
- Sección de CERDO 15
- Sección de MARISCOS 16
- Sección de PESCADOS 16
- Sección de QUESOS 16
- Semillas (de calabaza, ajonjolí o girasol) 17
- Sorbete 20
- Suero de leche
  - 2% grasa de leche 14
  - Sin grasa o reducido en grasa 14
- Sunny Delight 11

## T

- Tamaños de las porciones 4
- Tamaños de las raciones 5
- Tang preparado con agua 20
- Tater Tots de cualquier tipo, inclusive congelados 20
- Té caliente o helado sin edulcorante 21
- Tiburón 16
- Tiras de carne de res secas 17
- Tiras de papas fritas de cualquier tipo, inclusive congeladas 20
- Tocino 17,20
- Tocino de pavo 17
- Tocino de pavo, 95% reducido en grasa 17
- Tocino para condimentar ensaladas 20
- Tocino tipo canadiense 15
- Tofu con grasa regular, blando o firme 17
- Tomate o jugo V-8 12
- Tomates
  - Cocidos 13
  - Crudos 13
  - Pasta de tomates 12
  - Puré de tomates 12
- Tomates: Salsa de espaguetis 13
- Tortelines (carne o queso) 9
- Tortilla frita para tacos 9
- Tortilla sin freír (de harina) 9
- Tortilla sin freír (de maíz) 9
- Tortitas de arroz 9
- Tortitas de palomitas de maíz 9
- Tostaditas de roscas de pan 9
- Trigo integral 9
- Triscuits 9

## U

- Uvas 11

## V

- Verduras mixtas, congeladas en bolsa
  - Con maíz o guisantes o pasta 9
  - Sin maíz, guisantes o pasta 12
- Verduras, para estimar las cantidades 27
- Vinagre 21

## W

- Waffle 9

## Y

- Yogur
  - Batido 14
    - Con frutas u otros edulcorantes de azúcar 14
    - Con frutas, de bajo contenido graso 14
  - Descremado, saborizado con frutas, sin azúcar 14
  - Go-Gurt 14
  - Helado, de bajo contenido graso 20
  - Helado, sin grasa 20
  - Para beber (Danimals) 14
  - Simple, con leche entera 14
  - Simple, de bajo contenido graso 14
  - Simple, sin grasa 14

## Z

- Zanahoria 12,13



