

Comidas en el grupo amarillo aumentan el azúcar en la sangre

← 1 porción= 15 gramos de carbohidratos →

← Estos no aumentan el azúcar en la sangre →

Pan, Granos, Verduras con almidón	Fruta	Leche	Dulce	Verduras sin almidón	Carne y proteína	Grasa
1 porción=	1 porción=	1 porción=	1 porción=	3-5 porciones/día	4-6 oz. por día	Utiliza muy poco
¼ rosca grande 1 rebanada de pan ½ pan de hamburguesa o pancho ½ panecillo ½ galleta grande 5-6 galleta salada 4 pulgadas tortita o gofre congelados 1/3 taza arroz o pasta ½ taza gachas de maíz ¼ taza cereal seca sin azúcar ½ taza cereal de salvado 10 papas fritas 12-15 patatas fritas ½ patata ½ taza patata machacado ½ taza frijoles secas ½ taza guisantes verdes ½ taza maíz 3 taza maíz palomero	1 pedazo pequeña de fruta: <ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Pera • Melocotón • Naranja ½ banana grande 1 taza cubos de melón <ul style="list-style-type: none"> • Cantalupo • Melón chino • Sandía 1 taza bayas <ul style="list-style-type: none"> • Fresas • Arándano azul • Frambuesas 15 uvas o cerezas ½ taza fruta enlatada en almíbar ligero o jugo 2 cucharada pasas 3 ciruela pasa 3-4 oz. jugo de fruta	8 oz. leche 6 oz. yogur (endulzada artificialmente)	½ taza helado ¼ taza sorbete ½ buñuelo esmaltado 6 galletas de vainilla 2 galletas Oreo ½ taza budín sin azúcar 2 pulgada bizcocho de chocolate sin glaseado 3 galletas de salvado 3 caramelo de menta 5 besos de chocolate 1 Tootsie Roll Pop	1 porción= 1 taza crudo o ½ taza cocinado Esparraguera Frijoles: Italiano, verde Remolacha Brócoli Repollitos de Bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Apio Pepino Verduras de hoja Lechuga Champiñón Quimbombó Cebollas Pimientos Rábano Calabacín Espinaca Tomate Nabos	Pollo Pavo Carne de res Carne de cerdo Pescado Mariscos Queso Queso fresco Huevos Mantequilla de maní Nuez y semillas	Todas las grasas son altas en calorías No saturado (mejor de salud): Aceite de olive Aceite de colza Aceite vegetal Margarina Mayonesa Arreglo de ensalada Mantequilla de maní Nuez y semillas Saturada (menos sano): Panceta Salchicha Mantequilla Crema Queso para untar Salsa espesa Grasa Crema agria