


Variedades de Carbohidratos

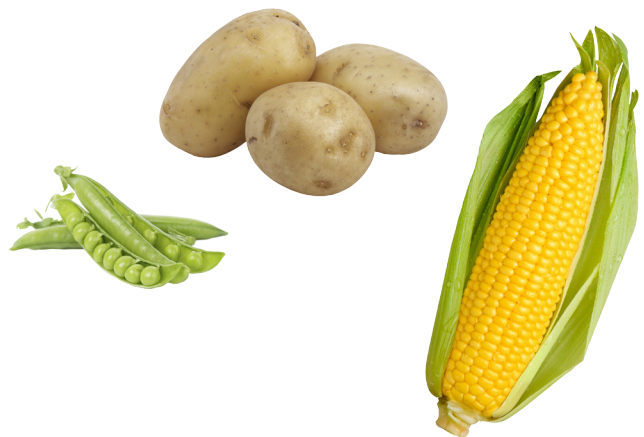
Almidón (1 variedad = 15 gramos de carbohidratos y 80 calorías)

Panes

Pan blanco o de trigo 1 rebanada	
Pan, con calorías reducidas 2 rebanadas	
Un pan de rosca	¼ (1 oz)
Un muffin inglés	½ (1 oz)
Tostada francesa	1 rebanada
Bollo de hamburguesa	½
Bollo de perro caliente	½
Panqueque, de 4 pulgadas de diámetro (¼ pulgada de espesor)	1
Muffin, bajo en grasa	1 mini (1 oz)
Pan pita, de 6 pulgadas de diámetro	½
Bollo, sencillo, pequeño	1 (1oz)
Pan de uvas pasas	1 rebanada (1 oz)
Tortilla, de maíz, 6 pulgadas	1
Tortilla, de harina, 6 pulgadas	1
Totilla, de harina, 10 pulgadas	⅓
Waffle, de 4 pulgadas, bajo en grasa	1

Vegetales Ricos en Almidón

Frijoles cocidos	⅓ de taza
Maíz	½ taza
Mazorca de maíz	½ mazorca
Vegetales, mixtos (con maíz, guisantes o pasta)	1 taza
Guisantes, verdes	½ taza
Papas, hervidas	½ taza
Papa, al horno	¼ grande
Puré de papas	½ taza
Calabacín, de invierno (bellotas, nuez blanca, calabaza)	1 taza
Camote, boniato	½ taza



Cereales y Granos

Cereales de salvado de trigo	½ taza
Trigo bulger	½ taza
Cereal, cocido	½ taza
Cereal, sin endulzar	¾ taza
Harina de maíz (seca)	3 cucharadas
Cuscús	⅓ taza
Harina (seca)	3 cucharadas
Granola, baja en grasa	¼ taza
Cereal Grape-Nuts	¼ taza
Polenta	½ taza
Avena	½ taza
Pasta	⅓ taza
Arroz, blanco o de trigo	⅓ taza
Trigo molido	½ taza
Cereal recubierto de azúcar	½ taza



Galletas y Bocadillos

Galletas de animales	8
Galletas Graham	3
(cuadro de 2.5 pulgadas)	
Tostada Melba	4 rebanadas
Galletitas saladas pequeñas (forma de ostra)	24
Palomitas de maíz, preparado (sin grasa)	3 tazas
Pretzel	¾ taza
Torta de arroz de 4 pulgadas	2
Galletitas saltinas	6
Papitas de bocadillos (sin grasa o al horno)	15-20
Galletitas integrales	2-5

Comidas Ricas en Almidón Preparadas con Grasa

(Cuentan como 1 almidón y 1 grasa)

Bollo, 2.5 pulgadas	1
Fideos chow mein	½ taza
Pan de maíz, 2 pulgadas	1
Galleta, de mantequilla	6
Tostones	1 taza
Papas fritas (al horno)	1 taza
Humus	⅓ taza
Muffin, 5 onzas	1/5 taza
Galletas de sándwich	3
(Rellenas de queso o mantequilla de mani)	
Papitas (sin grasa)	9-13



Frijoles, Guisantes y Lentejas

(Cuentan como un almidón y una carne bien baja grasa)

Frijoles y guisantes (Garbanzo, pinto, frijoles, blancos, guisantes partidos)	½ taza
Habas	⅔ taza
Lentejas	½ taza
Miso	3 Cucharadas

Carbohydrate Choices

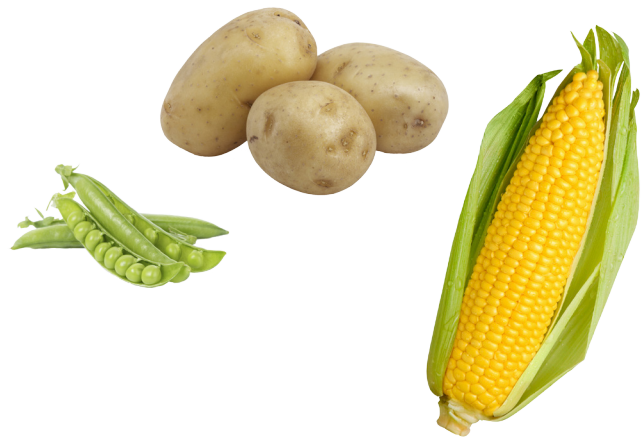
Starch (1 choice = 15 grams of carbohydrate and 80 calories)

Bread

White or wheat bread 1 slice	
Bread, reduced calorie 2 slices	
Bagel	1/4 (1 oz)
English muffin	1/2 (1 oz)
French toast	1 slice
Hamburger bun	1/2
Hot dog bun	1/2
Pancake, 4 inch across (1/4 inch thick)	1
Muffin, low-fat	1 mini (1 oz)
Pita, 6 inch across	1/2
Roll, plain, small	1 (1oz)
Raisin bread, unfrosted	1 slice (1 oz)
Tortilla, corn 6"	1
Tortilla, flour 6"	1
Tortilla, flour 10"	1/3
Waffle, 4", low fat	1

Starchy Vegetables

Baked beans	1/3 cup
Corn	1/2 cup
Corn on cob	1/2 cob
Mixed vegetables (With corn, peas, or pasta)	1 cup
Peas, green	1/2 cup
Potato, boiled	1/2 cup
Potato, baked	1/4 large
Potato, mashed	1/2 cup
Squash, winter (Acorn, butternut, pumpkin)	1 cup
Yam, sweet potato	1/2 cup



Cereal and Grains

Bran cereals	½ cup
Bulgar	½ cup
Cereal, cooked	½ cup
Cereal, unsweetened	¾ cup
Cornmeal (dry)	3 Tbsp
Couscous	⅓ cup
Flour (dry)	3 Tbsp
Granola, low-fat	¼ cup
Grape-Nuts Cereal	¼ cup
Grits	½ cup
Oats	½ cup
Pasta	⅓ cup
Rice, white or brown	⅓ cup
Shredded wheat	½ cup
Sugar-frosted cereal	½ cup



Crackers and Snacks

Animal crackers	8
Graham crackers (2.5" square)	3
Melba toast	4 slices
Oyster crackers	24
Popcorn, popped (No fat)	3 cups
Pretzels	¾ cup
Rice cakes, 4"	2
Saltine crackers	6
Snack chips (Fat-free or baked)	15-20
Whole-wheat crackers	2-5

Starchy Foods Prepared with Fat (Count as 1 starch and 1 fat)

Biscuit, 2.5"	1
Chow mein noodles	½ cup
Corn bread, 2"	1
Cracker, round butter	6
Croutons	1 cup
French-fried potatoes (Oven-baked)	1 cup
Hummus	⅓ cup
Muffin, 5oz	1/5 cup
Sandwich crackers (Cheese or peanut butter filling)	3
Snack chips (No fat)	9-13



Beans, Peas, and Lentils (Count as 1 starch and 1 very lean meat)

Beans and peas (Garbanzo, pinto, kidney, white, split)	½ cup
Lima beans	⅔ cup
Lentils	½ cup
Miso	3 Tbsp

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.
