

Listas de alimentos

DTC - UCSF

Las siguientes páginas separan a los alimentos en estos siete grupos:

- Almidones
- Frutas y jugos de frutas
- Leche, yogur y productos similares a los lácteos
- Vegetales no almidonados
- Dulces, postres y otros carbohidratos
- Carnes y sustitutos de la carne
- Grasas

En la parte superior de cada sección encontrará la cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas y calorías que hay en cada selección. Estas listas de alimentos pueden utilizarse para:

- ✓ contar carbohidratos
- ✓ contar calorías
- ✓ contar gramos de grasa
- ✓ contar gramos de proteínas

Para ayudarlo a realizar opciones de alimentos saludables:

- los productos lácteos se separan por contenido de grasas y calorías
- las carnes y alimentos con proteínas se separan por contenido de grasas y calorías
- las grasas dietarias se dividen en de origen no saturado o saturado

*Recopilado de: Elija sus alimentos: Listas de intercambio para la diabetes
Asociación Estadounidense de Dietética y Asociación Estadounidense para la Diabetes, 2008*

Almidones

| Panes y harinas | |
|--|---|
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteínas, 0-1 g de grasas, 80 calorías | |
| Bagel | 1/4 (1 oz) |
| Bizcocho | 1 (2 ¹ / ₂ pulgadas de largo) |
| Pan Reducido en calorías Blanco, grano integral, integral de centeno (pumpernickel), centeno, pasas sin glaseado | 2 rebanadas (1 ¹ / ₂ oz) 1 rebanada (1 oz) |
| Pan de pancho / perro caliente o hamburguesa | ½ pan (1 oz) |
| Chapati, pequeño | 1 (6 pulgadas de largo) |
| Pan de maíz | 1 (cubo de 1 ³ / ₄ pulgadas o 1 ¹ / ₂ oz) |
| Panecillo / muffin inglés | 1/2 |
| Harina, harina de maíz, germen de trigo | 3 cucharadas secas |
| Pan de naan | 1/4 (8 pulgadas por 2 pulgadas) |
| Panqueque, 1/4 pulgada de espesor | 1 (4 pulgadas de largo) |
| Pan pita | 1/2 bolsillo (6 pulgadas de largo) |
| Panecillo, normal, pequeño | 1 (1 oz) |
| Relleno, pan | 1/3 taza |
| Disco de taco o tostada | 2 discos crocantes (5 pulgadas de largo) |
| Tortilla Maíz o harina, 6 pulgadas de largo Harina, 10 pulgadas de largo | 1 1/3 |
| Waffle | 1 (cuadrado de 4 pulgadas, o 4 pulgadas de largo) |

| Cereales, granos y pastas | |
|--|----------------------|
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteínas, 0-1 g de grasas, 80 calorías | |
| Cebada, cocida | 1/3 taza |
| Salvado, seco Salvado de avena Salvado de trigo | 1/4 taza 1/2 taza |
| Bulgur, cocido | 1/2 taza |

| | |
|--|-------------------------------------|
| Cereales | |
| Salvado | 1/2 taza |
| Avenas, harina de avena, cocida | 1/2 taza |
| Inflado | 1 ¹ / ₂ tazas |
| Trigo molido, normal | 1/2 taza |
| Cereales recubiertos de azúcar | 1/2 taza |
| Cereales no endulzados, listos para comer | 3/4 taza |
| Cereales, granos y pastas (continuación) | |
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteínas, 0-1 g de grasas, 80 calorías | |
| Cuscús, cocido | 1/3 taza |
| Granola, regular o baja en grasas | 1/4 taza |
| Sémola, cocida | 1/2 taza |
| Kasha | 1/2 taza |
| Mijo, cocido | 1/3 taza |
| Muesli | 1/4 taza |
| Pasta, cocida | 1/3 taza |
| Polenta, cocida | 1/3 taza |
| Quinoa, cocida | 1/3 taza |
| Arroz, blanco o integral, cocido | 1/3 taza |
| Tabulé, preparado | 1/2 taza |
| Germen de trigo, seco | 3 cucharadas |
| Arroz silvestre / zizania, cocido | 1/2 taza |

| | |
|--|-------------------------------|
| Vegetales almidonados | |
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteínas, 0-1 g de grasas, 80 calorías | |
| Mandioca | 1/3 taza |
| Maíz | 1/2 taza |
| Choclo / mazorca hervido, grande | 1/2 mazorca (5 oz) |
| Maíz pelado / Nixtamal, enlatado | 3/4 taza |
| Pastinaca | 1/2 taza |
| Frijoles / porotos, verdes | 1/2 taza |
| Plátano, maduro | 1/3 taza |
| Papa / patata | |
| Horneada con cáscara | 1/4 grande (3 oz) |
| Hervida, todas las clases | 1/2 taza o 1/2 mediana (3 oz) |
| Puré, con leche | 1/2 taza |
| Frita (horneada) | 1 taza (2 oz) |

| | |
|---|----------|
| Calabaza, enlatada, sin azúcar agregada | 1 taza |
| Salsa para pasta | 1/2 taza |
| Calabaza, de invierno (bellota, sidra) | 1 taza |
| Succotash (frijoles blancos y maíz) | 1/2 taza |
| Ñame, patata dulce | 1/2 taza |

| Aperitivo | |
|--|----------------|
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteínas, 0-1 g de grasas, 80 calorías | |
| Galletas de animales | 8 galletas |
| Galletas | |
| Pan sueco crujiente | 2-5 (3/4 oz) |
| Redondas de manteca de agua | 6 |
| Estilo sándwich, con relleno | 6 |
| De trigo entero, comunes | 3 |
| | 2-5 (3/4 oz) |
| Galletas de Graham (cuadrado de 2 ¹ / ₂ pulgadas) | 3 cuadrados |
| Matzoh | 3/4 oz |
| Tostada melba, de 2 pulgadas por 4 pulgadas | 4 pedazos |
| Galletas saladas (usadas para acompañar ostras) | 20 |
| Palomitas de maíz, pororó, pochoclo, ya explotado | 3 tazas |
| Pretzels | 3/4 oz |
| Galletas de arroz, de 4 pulgadas de largo | 2 |
| Papas de aperitivo | |
| Horneadas | 15-20 (3/4 oz) |
| Regulares | 9-13 (3/4 oz) |

| Porotos/ frijoles, arvejas / guisantes y lentejas (cocidos) | |
|---|----------|
| <i>(También se encuentran bajo Carne y sustitutos de la carne)</i> | |
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas, 125 calorías | |
| Porotos / frijoles horneados | 1/3 taza |
| Porotos / frijoles (negro, garbanzo, | 1/2 taza |

| | |
|--|----------|
| rojo, lima / pallar, común, pinto, blanco) | |
| Lentejas (marrón, verde, amarilla) | 1/2 taza |
| Poroto / frijol (de cabeza negra, partido) | 1/2 taza |
| Poroto / frijol refrito, enlatado | 1/2 taza |

DTC - UCSF

Frutas y jugos de frutas

| Fruta | |
|---|---|
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 0 g de grasas, 60 calorías | |
| <i>Nota: Los pesos en paréntesis incluyen la cáscara, piel, carozo y semillas</i> | |
| Manzana, sin pelar, pequeña | 1 (4 oz) |
| Manzanas, secas | 4 anillos |
| Salsa de manzana, sin endulzar | 1/2 taza |
| Damascos / albaricoques, frescos | 4 enteros (5 ¹ / ₂ oz) |
| Damascos / albaricoques, secos | 8 mitades |
| Banana / plátano | 1/2 grande o 1 banana "baby" (4 oz) |
| Arándanos | 3/4 taza |
| Moras | 3/4 taza |
| Melón cantaloupe | 1 taza en cubitos (11 oz) |
| Cerezas | |
| Dulces, enlatadas | 1/2 taza |
| Dulces, frescas | 12 (3 oz) |
| Dátiles | 3 |
| Frutas secas | 2 cucharadas |
| Higos | 2 medianos (3 ¹ / ₂ oz) |
| Ensalada de frutas | 1/2 taza |
| Pomelo / toronja | |
| Grande | 1/2 (11 oz) |
| En secciones, enlatado | 3/4 taza |
| Uvas, pequeñas | 17 (3 oz) |
| Melón rocío de miel | 1 rebanada o 1 taza en cubitos (10 oz) |
| Kiwi | 1 (3 ¹ / ₂ oz) |
| Naranjas mandarinas, enlatadas | 3/4 taza |
| Mango | 1/2 taza o 1/2 pequeño (5 ¹ / ₂ oz) |
| Pelón, pequeño | 1 (5 oz) |
| Naranja, pequeña | 1 (6 ¹ / ₂ oz) |
| Papaya | 1 taza en cubitos (8 oz) |
| Durazno / melocotón | |
| Enlatado | 1/2 taza |
| Fresco, mediano | 1 (6 oz) |
| Pera | |
| Enlatada | 1/2 taza |
| Fresca, grande | 1/2 (4 oz) |

| | |
|--|---------------------------|
| Ananá / piña | |
| Enlatado | 1/2 taza |
| Fresco | 3/4 taza |
| Fruta (continuación) | |
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 0 g de grasas, 60 calorías | |
| Ciruelas | |
| Enlatadas | 1/2 taza |
| Frescas, medianas | 2 (5 oz) |
| Ciruelas pasas | 3 |
| Pasas de uva | 2 cucharadas |
| Frambuesas | 1 taza |
| Frutillas / fresas | 1¼ taza de fresas enteras |
| Mandarinas, pequeñas | 2 (8 oz) |
| Sandía | 1¼ taza en cubos (13½ oz) |

| | |
|--|----------|
| Jugo de fruta | |
| (líquido = absorción rápida) | |
| Cada ración = 15 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 0 g de grasas, 60 calorías | |
| Jugo de manzana o sidra de manzana | 1/2 taza |
| Mezclas de jugos de frutas, 100% jugo | 1/3 taza |
| Jugo de uva | 1/3 taza |
| Jugo de pomelo / toronja | 1/2 taza |
| Jugo de naranja | 1/2 taza |
| Jugo de ananá / piña | 1/2 taza |
| Jugo de ciruelas pasas | 1/3 taza |

Leche y yogur

Selecciones desgrasadas (descremada) y bajas en grasa (1%)

(Mejor opción)

Cada ración = 15 g de carbohidratos, 8 g de proteínas, 0-3 g de grasas, 100 calorías

| | |
|--|-----------------|
| Suero de leche descremada o baja en grasas | 1 taza |
| Leche descremada | 1 taza |
| Leche baja en grasas al 1% | 1 taza |
| Leche descremada evaporada | 1/2 taza |
| Leche en polvo seca descremada | 1/3 taza seca |
| Yogur, descremado, saborizado con edulcorante artificial | 2/3 taza (6 oz) |
| Natural, descremado | 2/3 taza (6 oz) |

Selecciones reducidas en grasas

Cada ración = 15 g de carbohidratos, 8 g de proteínas, 5 g de grasas, 120 calorías

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| Leche, 2% | 1 taza |
| Kefir | 1 taza |
| Yogur, natural bajo en grasas | 2/3 taza (6 oz) |
| Leche acidófila dulce | 1 taza |

Selecciones con leche entera

(Limite el uso: alta en grasas saturadas)

Cada ración = 15 g de carbohidratos, 8 g de proteínas, 8 g de grasas, 160 calorías

| | |
|--|----------|
| Leche, entera | 1 taza |
| Leche entera evaporada | 1/2 taza |
| Yogur, natural (hecho de leche entera) | 8 oz |
| Leche de cabra | 1 taza |

Productos similares a los lácteos

La composición de los alimentos varía: consulte la columna de la derecha

| | | |
|---|-----------------|--|
| Leche chocolatada | | |
| Descremada | 1 taza | 30 g de carb, 8 g de proteínas, 0 g de grasas |
| Entera | 1 taza | 30 g de carb, 8 g de proteínas, 8 g de grasas |
| Ponche de huevo, leche entera | 1/2 taza | 15 g de carb, 10 g de grasas |
| Leche de arroz | | |
| Saborizada, baja en grasas | 1 taza | 30 g de carb |
| Natural, descremada | 1 taza | 15 g de carb |
| Batidos de frutas (“smoothies”), saborizados | 10 oz | 45 g de carb, 8 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Leche de soja | | |
| Liviana | 1 taza | 15 g de carb, 4 g de proteínas, 3 g de grasas |
| Regular, natural | 1 taza | 15 g de carb, 8 g de proteínas, 5 g de grasas |
| Yogur y mezclas de jugos | 1 taza | 30 g de carb, 8 g de proteínas, 0 g de grasas |
| Bajas en carbohidratos | 2/3 taza (6 oz) | 6 g de carb, 4 g de proteínas, 0 g de grasas |

Dulces, postres y otros carbohidratos

La composición de los alimentos varía: consulte la columna de la derecha

| Bebidas, gaseosas, bebidas energizantes y deportivas Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| Cóctel de jugo de arándano agrio | 1/2 taza | 15 g de carb |
| Bebida energética | 1 lata (8,3 oz) | 30 g de carb |
| Bebida de fruta o limonada | 1 taza (8 oz) | 30 g de carb |
| Chocolate caliente | | |
| Común | 1 sobre (agregado a 8 oz de agua) | 30 g de carb, 5 g de grasas |
| Sin azúcar o liviano | 1 sobre (agregado a 8 oz de agua) | 15 g de carb |
| Bebida gaseosa (soda), mediana | 1 lata (12 oz) | 38 g de carb |
| Bebida deportiva | 1 taza (8 oz) | 15 g de carb |

| Brownies, torta, galletitas dulces, gelatina, pastel y budín Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio | | |
|---|--|---|
| Brownie, pequeño, sin glaseado | Cuadrado de 1¼ pulgada 7/8 pulgada de alto (1 oz) | 15 g de carb, 5 g de grasas |
| Torta / pastel | | |
| Bizcochuelo blanco, sin glaseado | 1/12 de pastel (2 oz) cuadrado de 2 | 30 g de carb 30 g de carb, 5 g de grasas |
| Glaseado | pulgadas (2 oz) | grasas |
| Sin glaseado | cuadrado de 2 pulgadas (2 oz) | 15 g de carb, 5 g de grasas |
| Galletita dulce | | |
| Con chispas de chocolate | 2 pequeñas (2¼ pulgadas) | 15 g de carb, 10 g de grasas |
| De jengibre | 3 galletitas | 15 g de carb |
| Dobles, con relleno cremoso | 2 pequeñas (2/3 oz) | 15 g de carb, 5 g de grasas |
| Sin azúcar | 3 pequeñas (3/4-1 oz) | grasas |
| Oblea de vainilla | | |

| | | |
|---|--|---|
| | 5 galletitas | 15 g de carb, 5-10 g de grasas 15 g de carb, 5 g de grasas |
| Cupcake / magdalena / panquecito, glaseado | 1 pequeño (1 ¾ oz) | 30 g de carb, 5-8 g de grasas |
| Postre crujiente de fruta | 1/2 taza (3 1/2 oz) | 45 g de carb, 5 g de grasas |
| Gelatina, normal | 1/2 taza | 15 g de carb |
| Pastel Frutas, 2 crocantes Calabaza o crema pastelera | 1/6 de pastel de 8 pulgadas 1/8 de pastel de 8 pulgadas | 45 g de carb, 10 g de grasas 22 g de carb, 8 g de grasas |
| Budín Normal (hecho de leche reducida en grasas) Sin azúcar (hecho de leche reducida en grasas) | 1/2 taza 1/2 taza | 30 g de carb 15 g de carb |

Caramelos, untables, dulces, edulcorantes, jarabes y coberturas
Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio

| | | |
|--|------------------------------------|--|
| Barra de caramelo, chocolate y maníes | 2 barras "tamaño diversión" (1 oz) | 22 g de carb, 8 g de grasas |
| Caramelo, duro | 3 unidades | 15 g de carb |
| "Besos" de chocolate | 5 unidades | 15 g de carb, 5 g de grasas |
| Sustituto no lácteo Seco, saborizado Líquido, saborizado | 4 cucharaditas 2 cucharadas | 8 g de carb, 3 g de grasas 15 g de carb |
| Aperitivos de fruta, masticables | 1 rollo (3/4 oz) | 15 g de carb |
| Untable de fruta, 100% fruta | 1 1/2 cucharadas | 15 g de carb |
| Miel | 1 cucharada | 15 g de carb |
| Gelatina o jalea, normal | 1 cucharada | 15 g de carb |
| Azúcar | 1 cucharada | 15 g de carb |
| Jarabe Chocolate Liviano (tipo panqueque) | 2 cucharadas 2 cucharadas | 30 g de carb 15 g de carb |

| | | |
|-------------------------|-------------|--------------|
| Normal (tipo panqueque) | 1 cucharada | 15 g de carb |
|-------------------------|-------------|--------------|

| Condimentos y salsas | | |
|---|--------------|----------------------------|
| Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio | | |
| Salsa barbacoa | 3 cucharadas | 15 g de carb |
| Salsa de arándanos agrios, gelatinizada | 1/4 taza | 22 g de carb |
| Jugo de carne, enlatado o embotellado | 1/2 taza | 8 g de carb, 3 g de grasas |
| Aderezo para ensalada, descremado | 3 cucharadas | 15 g de carb |
| Salsa agridulce | 3 cucharadas | 15 g de carb |

| Donas / rosquillas, magdalenas / panquecitos, masas y panes dulces | | |
|---|---|--|
| Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio | | |
| Pan de nuez con banana | Rebanada de 1 pulgada de ancho (1 oz) | 30 g de carb, 5 g de grasas |
| Dona / rosquilla Torta / pastel, natural Tipo levadura, glaseada | 1 mediana (1 ½ oz) 3 ¾ pulgadas (2 oz) | 22 g de carb, 10 g de grasas 30 g de carb, 10 g de grasas |
| Magdalena / panquecito | 1/4 magdalena (1 oz) | 15 g de carb, 3 g de grasas |
| Panecillos dulces o pasteles vieneses / facturas | 1 (2 ½ oz) | 38 g de carb, 10 g de grasas |

Barras congeladas, postres congelados, yogur helado y helado
Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio

| | | |
|--|--|--|
| Paletas heladas / helado de palito | 1 | 8 g de carb |
| Barras de jugos de frutas, 100% jugo | 1 barra (3 oz) | 15 g de carb |
| Yogur helado Descremado Normal | 1/3 taza 1/2 taza | 15 g de carb 15 g de carb, 0-5 g de grasas |
| Helado Descremado Liviano Sin azúcar agregada Normal | 1/2 taza 1/2 taza 1/2 taza 1/2 taza | 22 g de carb 15 g de carb, 5 g de grasas 15 g de carb, 5 g de grasas 15 g de carb, 10 g de grasas |
| Sorbete | 1/2 taza | 30 g de carb |

Barras de granola, barras de reemplazo de comidas o batidos y mezcla de frutos secos

Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio

| | | |
|---|-------------------|---|
| Barra de granola o aperitivo | 1 barra (1 oz) | 22 g de carb, 0-5 g de grasas |
| Barra de reemplazo de alimentos | 1 barra (2 oz) | 30 g de carb, 5 g de grasas |
| Batido de reemplazo de alimentos, reducido en calorías | 1 lata (10-11 oz) | 22 g de carb, 0-5 g de grasas |
| Mezcla de frutos secos Base de caramelo y nueces Base de frutas secas | 1 oz 1 oz | 15 g de carb, 10 g de grasas 15 g de carb, 5 g de grasas |

Vegetales no almidonados

Tamaño de la ración = 1/2 taza cocida
1 taza crudo
1/2 taza jugo de vegetales

Cada ración = 5 g de carbohidratos, 2 g de proteínas, 0 g de grasas, 25 calorías

| | |
|--|---|
| Amaranto o espinaca china | Quimbombó |
| Alcauciles / alcachofas y corazones de alc. | Cebollas |
| Espárragos | Rábano daikón, chino o blanco |
| Choclos / mazorcas enanos | Arvejas de chaucha (guisantes, chícharos) |
| Brotes de bambú | Pimientos (todas las variedades) |
| Porotos / frijoles (verdes, mantecosos, italianos) | Rábanos |
| Brotes de judía / soja verde | Rutabaga |
| Remolachas | Chucrut |
| Col china | Brotes de soja |
| Borscht | Espinaca |
| Brócoli | Calabaza de verano |
| Repollos de Bruselas | Guisantes dulces |
| Repollo – todas las variedades | Acelga |
| Zanahorias | Tomates (frescos o enlatados) |
| Coliflor | Salsa de tomate |
| Apio | Jugo de tomate / vegetales |
| Chayote | Nabos |
| Ensalada de col blanca, sin aderezo | Castañas de agua |
| Pepino | Poroto / frijol espárrago o poroto / frijol metro |
| Berenjena | Zucchini |
| Calabazas (amarga, botella, luffa) | |
| Coles (berza, crespo, mostaza, nabo) | |
| Cebollas verdes o cebolla de verdeo | |
| Corazones de palma / palmitos | |
| Jicama | |
| Kohlrabi | |
| Puerros | |
| Vegetales mezclados (sin maíz o guisantes) | |
| Brotes de judía mungo / soja verde | |
| Hongos | |

Salad greens are Free Foods including: chicory, endive, escarole, lettuce, romaine, spinach, arugula, radicchio, and watercress.

DTC - UCSF

Carnes y sustitutos de la carne

| Selecciones magras (Buena opción) Cada ración = 0 g de carbohidratos, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas, 45 calorías | |
|--|------------|
| Carne vacuna (Calidad selecta o elegida): cuadril molido, asado (aguja, costilla, cuadril), solomillo, bife (vacío, bife angosto, bife de costilla), lomo sin cordón | 1 oz |
| Carne de res deshidratada / charqui | 1 oz |
| Quesos (0-3 g de grasa por oz) | 1 oz |
| Queso cottage | 1/4 taza |
| Sustituto del huevo, normal | 1/4 taza |
| Clara de huevo | 2 |
| Pescado: bagre, bacalao, lenguado, abadejo, hipoglossos, reloj anaranjado, salmón, tilapia, trucha, atún | 1 oz |
| Pescado, ahumado: arenque o salmón (lox) | 1 oz |
| Carne de caza: búfalo, avestruz, conejo, venado | 1 oz |
| Pancho / perro caliente con 0-3 g grasa por oz | 1 |
| Cordero: chuleta, pata, asada | 1 oz |
| Carnes de los órganos: corazón, riñón, hígado (colesterol alto) | 1 oz |
| Ostras, frescas o congeladas | 6 medianas |
| Cerdo, magro: jamón, carré, tocino canadiense, costilla o chuleta de lomo | 1 oz |
| Aves de corral, sin piel: Gallina de Cornualles / Cornish, pollo, pato o ganso doméstico (bien escurrida la grasa), pavo | 1 oz |
| Fiambres procesados con 0-3 g de grasa por oz: lonjas de carne deshidratada y ahumada, fiambres en fetas delgadas, jamón de pavo, kielbasa de pavo, pastrami de pavo | 1 oz |
| Salmón, enlatado | 1 oz |
| Sardinas, enlatadas | 2 medianas |
| Embutido con 0-3 g de grasa por oz | 1 oz |
| Mariscos: almeja, cangrejo, mariscos de imitación, langosta, veneras / vieiras | 1 oz |
| Camarones y calamares (colesterol alto) | 1 oz |
| Atún, enlatado en agua o aceite, escurrido | 1 oz |
| Ternera, chuleta magra, asada | 1 oz |

Selecciones con grasa media

Cada ración = 0 g de carbohidratos, 7 g de proteínas, 4-7 g de grasas, 75 calorías

| | |
|---|----------------|
| Queso, quesos reducidos en grasas (4-7 g grasa por oz) | 1 oz |
| Queso ricota | 1/4 taza, 2 oz |
| Muzarela | 1 oz |
| Queso feta | 1 oz |
| Carne vacuna: carne curada, carne picada, pastel de carne, Calidades de primera con la grasa cortada (costillas "prime rib"), asado de tira, lengua | 1 oz |
| Huevo (colesterol alto) | 1 |
| Pescado, frito | 1 oz |
| Cordero: molido, costilla asada | 1 oz |
| Cerdo: filete, pernil asado | 1 oz |
| Aves de corral: pollo con piel, pichón, faisán, pato silvestre, ganso silvestre, pollo frito, pavo molido | 1 oz |
| Queso ricota | 1/4 taza, 2 oz |
| Embutido con 4-7 g de grasa por oz | 1 oz |
| Ternera, filete (sin rebozar / empanar) | 1 oz |

Selecciones altas en grasa (Limite el uso)

Cada ración = 0 g de carbohidratos, 7 g de proteínas, 8 o más g de grasas, 100 calorías

| | |
|---|--|
| Tocino Tocino de cerdo Tocino de pavo | 2 fetas (1 oz cada una antes de la cocción) 3 fetas (1/2 oz cada una antes de la cocción) |
| Queso, común: Americano, azul, brie, cheddar, colby, de cabra duro, Monterey jack, queso, suizo | 1 oz |

| | |
|--|------|
| Salchicha / perro caliente: carne vacuna, cerdo, pavo, pollo o combinación (10 por paquete de una libra) | 1 |
| Cerdo: molido, embutidos, costillas (con poca carne) | 1 oz |
| Carnes procesadas con 8 o más g de grasa por oz: bologna, pastrami, salame duro | 1 oz |
| Embutidos con 8 o más g de grasa por oz: bratwurst (embutidos de cerdo de origen alemán), chorizo, italiano, knockwurst (salchicha alemana knacker), polaco, ahumado, salchichón | 1 oz |

| Proteínas basadas en vegetales Consulte la columna de la derecha para conocer la composición de cada ítem alimenticio | | |
|--|--|---|
| Tiras de “tocino”, base de soja | 3 tiras | 7 g de proteínas, 4-7 g de grasas |
| Porotos / frijoles horneados | 1/3 taza | 15 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Porotos / frijoles, cocidos: negro, garbanzo, rojo, lima / pallar, común, pinto, blanco | 1/2 taza | 15 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Crumbles (desmenuzados) de “carne vacuna” o “embutidos”, base de soja | 2 oz | 8 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Bocaditos de “pollo”, base de soja | 2 bocaditos (1 ¹ / ₂ oz) | 8 g de carb, 7 g de proteínas, 4-7 g de grasas |
| Edamame | 1/2 taza | 8 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Falafel (garbanzo condimentado y bocaditos / buñuelos de trigo) | 3 bocaditos (2 pulgadas de largo) | 15 g de carb, 7 g de proteínas, 8 g de grasas |
| Salchichas, base de soja | 1 (1 ¹ / ₂ oz) | 8 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Humus | 1/3 taza | 15 g de carb, 7 g de proteínas, 8 g de grasas |
| Lentejas, marrón, verde o amarilla | 1/2 taza | 15 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Hamburguesa sin carne, base de soja | 3 oz | 8 g de carb, 14 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Untables de nuez: Mantequilla de | 1 cucharada | 7 g de proteínas, 8 o más g de |

| | | |
|---|--------------------------------------|--|
| almendra, mantequilla de cajú, mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja | | grasas |
| Porotos / frijoles, cocidos: de cabeza negra y partidos | 1/2 taza | 15 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Poroto / frijol refrito, enlatado | 1/2 taza | 15 g de carb, 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |
| Bocaditos / buñuelos de “embutidos”, base de soja | 1 (1 ¹ / ₂ oz) | 7 g de proteínas, 4-7 g de grasas |
| Nueces de soja, sin salar | 3/4 oz | 8 g de carb, 7 g de proteínas, 4-7 g de grasas |
| Tempeh | 1/4 taza | 7 g de proteínas, 4-7 g de grasas |
| Tofu | 4 oz (1/2 taza) | 7 g de proteínas, 4-7 g de grasas |
| Tofu, liviano | 4 oz (1/2 taza) | 7 g de proteínas, 0-3 g de grasas |

Grasas

| Grasas monoinsaturadas | |
|--|---|
| Cada ración = 0 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 5 g de grasas, 45 calorías | |
| Palta | 2 cucharadas (1 oz) |
| Mantequilla de nuez, (libres de grasas trans): mantequilla de almendra, mantequilla de cajú, mantequilla de maní | 1 ¹ / ₂ cucharadita |
| Nueces: | |
| Almendras | 6 nueces |
| Brasileñas | 2 nueces |
| Castañas | 6 nueces |
| Filberts (avellanas) | 5 nueces |
| Macadamia | 3 nueces |
| Mezcla (50% maníes) | 6 nueces |
| Maníes | 10 nueces |
| Pecanas | 4 mitades |
| Pistachios | 16 nueces |
| Aceites: aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maní | 1 cucharadita |
| Aceitunas | |
| Negras (maduras) | 8 grandes |
| Verdes, rellenas | 10 grandes |

| Grasas poliinsaturadas | |
|--|----------------|
| Cada ración = 0 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 5 g de grasas, 45 calorías | |
| Margarina, reducida en grasas (30-50% aceite vegetal, sin grasas <i>trans</i>) | 1 cucharada |
| Margarina: barra, o tubo exprimible (sin grasas <i>trans</i>) | 1 cucharadita |
| Mayonesa: | |
| Reducida en grasa | 1 cucharada |
| Normal | 1 cucharadita |
| Aderezo para ensalada estilo mayonesa | |
| Reducido en grasa | 1 cucharada |
| Normal | 2 cucharaditas |
| Nueces | |
| Pignolia (piñones) | 1 cucharada |
| Nuez común | 4 mitades |
| Aceites: maíz, semilla de algodón, semillas de lino, semillas de uva, cártamo, soja, girasol | 1 cucharadita |

| | |
|---|----------------|
| Margarinas con esteres de estanol vegetales | |
| Liviana | 1 cucharada |
| Normal | 2 cucharaditas |
| Grasas poliinsaturadas (continuación) | |
| Cada ración = 0 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 5 g de grasas, 45 calorías | |
| Aderezo para ensalada | |
| Reducido en grasas (revise la etiqueta para corroborar la cantidad de carbohidratos) | 2 cucharadas |
| Normal | 1 cucharada |
| Semillas: cártamo, calabaza, girasol, sésamo | 1 cucharada |
| Tahini, pasta de sésamo | 2 cucharaditas |

| | |
|---|---|
| Grasas saturadas | |
| (Limite el uso) | |
| Cada ración = 0 g de carbohidratos, 0 g de proteínas, 5 g de grasas, 45 calorías | |
| Tocino, cocido | 1 feta |
| Manteca | |
| Reducida en grasa | 1 cucharada |
| Barra | 1 cucharadita |
| Batida | 2 cucharaditas |
| Mezclas de manteca hechas con aceite | |
| Reducida en grasa o liviana | 1 cucharada |
| Normal | 1 ¹ / ₂ cucharadita |
| Tripas / chinchulines, hervidos | 2 cucharadas (1/2 oz) |
| Coco, en hebras / rallado | 2 cucharadas |
| Leche de coco | |
| Liviana | 1/3 taza |
| Normal | 1 ¹ / ₂ cucharadas |
| Crema | |
| Mitad leche mitad crema | 2 cucharadas |
| Espesa | 1 cucharada |
| Liviana | 1 ¹ / ₂ cucharadas |
| Batida | 2 cucharadas |
| Batida, presurizada | 1/4 taza |
| Queso crema | |
| Reducido en grasa | 1 ¹ / ₂ cucharadas (3/4 oz) |
| Normal | 1 cucharada (1/2 oz) |
| Manteca de cerdo | 1 cucharadita |
| Aceite: coco, palma / palmera, palmiste | 1 cucharadita |

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Tocino blanco curado | 1/4 oz |
| Grasa alimentaria, sólida | 1 cucharadita |
| Crema ácida | |
| Reducida en grasa o liviana | 3 cucharadas |
| Normal | 2 cucharadas |

DTC - UCSF