

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Haga elecciones sabias de comida cuando esté contando los carbohidratos para controlar el azúcar en la sangre (glucosa).

El primer paso para [contar los carbohidratos](#) es averiguar qué alimentos los contienen. Pero eso puede ser engañoso. «Algunas personas no se dan cuenta de que la leche contiene carbohidratos. Creen que es un alimento con proteínas», dice Alison Evert, Maestra, Investigadora, dietista certificada, educadora en diabetes y coordinadora de programas de educación sobre diabetes en el Centro Médico de la Universidad de Washington. A menudo, la gente no se da cuenta de que la fruta contiene carbohidratos o de que un alimento integral como el arroz integral no es un alimento «libre de». Todavía contiene carbohidratos. [Los carbohidratos vienen en muchas formas de alimentos](#). Entonces, ¿cómo saber qué buscar?

Ejemplos de alimentos de cada grupo con mayor contenido de carbohidratos:

Lácteos: leche, yogurt y helado

Fruta: fruta entera y jugo de fruta

Granos: pan, arroz, galletas saladas y cereal

Legumbres: frijoles y otras proteínas de base vegetal

Vegetales con almidón: papas y maíz

Dulces: soda, caramelos, galletas y otros postres (¡ limite éstos !)

Recuerde, los carbohidratos no son del todo malos: su cuerpo necesita la glucosa para obtener energía. Pero es importante quedarse con las fuentes de alimentos ricos en nutrientes, prestar atención al tamaño de las porciones y mantener constante la cantidad de carbohidratos en sus *snacks* y comidas.

Una forma básica de contar los carbohidratos es usar opciones o unidades de 15 gramos. Puede ser útil imaginarse cómo se ven 15 gramos de carbohidratos en los alimentos.

Ejemplos de alimentos que contienen 15 gramos de carbohidratos:

- 1 pieza pequeña de fruta
- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de avena cocida
- 1/3 de taza de pasta o arroz cocidos
- 4 a 6 galletas saladas
- 1/2 taza de frijoles negros u otro vegetal con almidón
- 1/4 de una papa grande horneada
- 2/3 de yogurt descremado
- 2 galletas pequeñas

- 1/2 taza de helado o sorbete
- 6 nuggets de pollo
- 1/2 taza de guisado
- 1/4 de una porción mediana de papas a la francesa

[Leer las etiquetas de los alimentos](#) puede ayudarle a saber cuántos carbohidratos hay en los alimentos que consume. Si un producto no tiene una etiqueta nutricional, como una fruta entera o un alimento preparado, hay aplicaciones y otras herramientas disponibles para ayudarlo.

Conozca más sobre [el conteo de carbohidratos](#).