

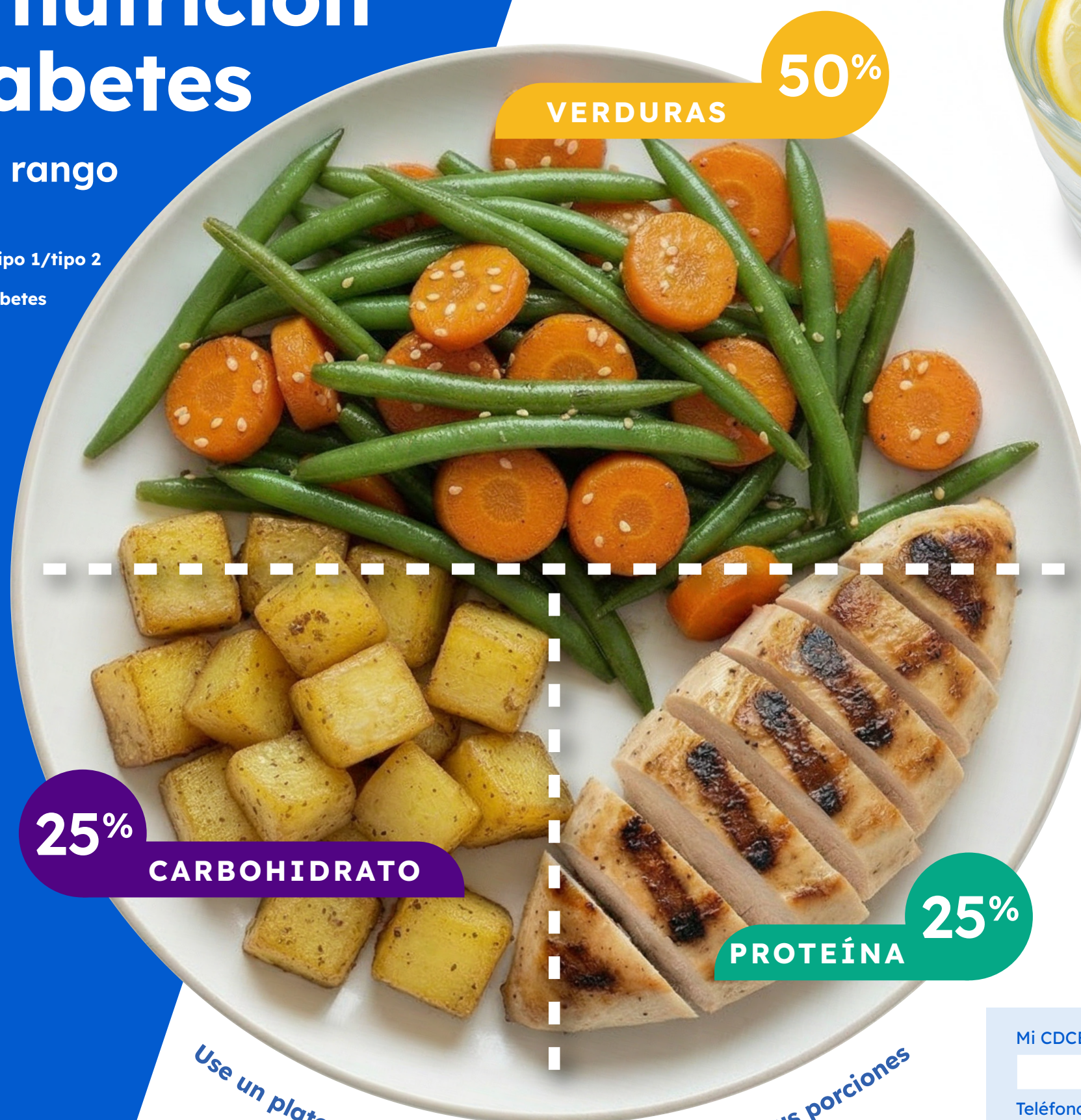


Mantel de nutrición para la diabetes

Objetivos de tiempo en rango

- A** La mayoría de los adultos con diabetes tipo 1/tipo 2
- B** Adultos mayores o de alto riesgo con diabetes tipo 1/tipo 2
- C** Embarazo con diabetes tipo 1

A	B	C
Rango objetivo: 70-180 mg/dL	Rango objetivo: 70-180 mg/dL	Rango objetivo: 63-140 mg/dL
≥70%	≥50%	≥70%
>180 mg/dL <25%	>180 mg/dL <50%	>140 mg/dL <25%
>250 mg/dL <5%	>250 mg/dL <10%	
>70 mg/dL <4%	>70 mg/dL <1%	>63 mg/dL <4%
>54 mg/dL <1%		>54 mg/dL <1%
OBJETIVO	ALTO	MUY ALTO
	BAJO	MUY BAJO



TAMAÑOS DE LAS PORCIONES

- 1 onza = 1 dominó
- 3 onzas = Una baraja de cartas
- 1 taza = Un puño
- 1 cucharadita = Un dedal
- ¼ taza = Una pelota de golf
- 2 cucharadas = Una nuez

Mi CDCES:

Teléfono:

Proteína	Carbohidratos	Fruta	Leche	Grasas	Alimentos libres
 1 porción = 2-3 onzas de proteína 1 onza de carne contiene 0 g de carbohidratos* 7 g de proteína 3-8 g de grasa 45-100 calorías	 1 porción = 15 g de carbohidratos*	 1 porción = 15 g de carbohidratos*	 1 porción = 12 g de carbohidratos* (8 g de proteínas)	 1 porción = 5 g de grasa*	 1 porción = 5 g de grasa* Las verduras se consideran alimentos libres, a menos que se consuma más de una taza y media.

EJEMPLOS DE CARNE - Carne de res - Pescado - Cerdo - Pavo - Mariscos - Pollo - Cordero - Carne de caza - Ternera SUSTITUTOS DE CARNE* (Porción equivalente a 1 onza de carne) - Requesón - Queso - Huevo - Crema de cacahuete - Tofu - Tempeh - Hamburguesas de soya ¼ taza 1 onza 1 huevo 1 cucharada ½ taza ¼ taza 1½ onza *Los sustitutos de la carne pueden contener carbohidratos; consulte la etiqueta nutricional.	- Bagel (grande) ¼ (1 onza) - Frijoles (negros, blancos, rojos, pintos; cocidos) ½ taza - Pan, blanco o integral 1 rebanada - Muffin inglés ½ - Pan para hamburguesa/hotdog ½ (1 onza) - Pasta (cocida) ⅓ taza - Guisantes, verdes o maíz ½ taza - Pan pita-6" ½ de pita - Palomitas de maíz (sin mantequilla) 3 tazas - Papa (grande) ¼ (3 onza) - Quinoa ⅓ taza - Arroz, blanco o integral (cocido) ⅓ taza - Tortilla de maíz/harina - 6" 1 tortilla - Ñame, camote (simple) ½ taza Dulces 15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS Galletas / Dulces horneados 2 galletas pequeñas (como panecillos o galletas pequeñas de azúcar) = 15g 1 bocado pequeño de brownie (aproximadamente 1 pulgada cuadrada) = 15 g 1 rebanada pequeña de pastel de ángel (aproximadamente 1 oz) = 15 g Helados / Postres congelados - Helado (normal) - ½ taza = 15 g - Helado de agua - 1/3 taza = 15 g Dulce - Hershey's Kisses - 5 piezas = 15 g - Starburst - 4 piezas = 15-16 g - Ositos de goma – 15–17 piezas = 15 g - Gominolas - 15 gominolas = 15 g - Caramelos duros - 3-4 piezas = 15 g - Paleta (tamaño normal) - 1 = 15 g 30 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS Galletas / Dulces horneados - Galleta con trocitos de chocolate (grande/estilo panadería) - 1 galleta = 30 g - Oreos - 4 galletas = 30 g - Pastel pequeño (tamaño Little Debbie) - 1 pastel = 25-30 g Pastel - Pastel con glaseado - 1 rebanada pequeña (1/12 del pastel) = 25-30 g - Cupcake (tamaño normal) - 1 cupcake = 30 g - Pay de queso - 1 porción pequeña = 25-30 g Pastel - Pay de manzana - 1 rebanada pequeña (1/12 de tarta) = 30 g - Pay de calabaza - 1 rebanada (1/8-1/10 del pastel) = 25-30 g - Pay de cerezas - 1 rebanada pequeña = 30 g - Helado (normal) - 1 taza = 30 g	- Manzana (pequeña) 1-4 onzas - Plátano ½ - Fruta en conserva (sin azúcar) ½ taza - Toronja ½ grande - Uvas 17 uvas - Melón en cubos (melón dulce, melón cantalupo) 1 taza - Naranja (pequeña) 1 (6½ onzas) - Pasas 2 cucharadas - Fresas (enteras) 1 ¼ tazas - Sandía (en cubos) 1 ¼ tazas JUGO DE FRUTAS - Manzana, naranja ½ taza - Toronja, piña ½ taza - Uva, melocotón, pera, ciruela pasa ⅓ taza - Arándano (cóctel de jugo) ½ taza	SIN GRASA Y BAJO EN GRASA = 100 calorías** (0-3 g de grasa por porción) - Leche desnatada (sin grasa) 1 taza (8 onzas) - Leche evaporada baja en grasa ½ taza 1% leche 1 taza - Leche de soya ligera 1 taza - Yogur con sustituto de azúcar 6 onzas BAJO EN GRASA = 120 calorías (5 g de grasa por porción) 2% leche 1 taza - Leche de soya, natural 1 taza - Yogur natural 6 onzas ENTERA = 160 calorías (8 g de grasa por porción, alto en grasas saturadas y colesterol) - Leche entera 1 taza - Leche entera evaporada ½ taza - Yogur natural 8 onzas	MONOINSATURADO - Aceite (canola, oliva, cacahuete) 1 cucharadita - Almendras/anacardos 6 nueces - Cacahuetes 10 nueces - Nueces pecanas 4 mitades POLIINSATURADO - Margarina: - regular 1 cucharadita - untable bajo en grasa 1 cucharada - Aceite (maíz, cártamo, soya) 1 cucharadita - Mayonesa: - regular 1 cucharadita - bajo en grasa 1 cucharada - Aderezo para ensalada: - regular 1 cucharada - bajo en grasa 2 cucharadas SATURADAS (pueden elevar los niveles de colesterol) - Mantequilla 1 cucharadita - Manteca vegetal o manteca de cerdo 1 cucharadita - Queso crema: - regular 1 cucharada - bajo en grasa 1½ cucharadas - Crema agria: - regular 2 cucharadas - bajo en grasa 3 cucharadas CADA PORCIÓN TIENE EL SIGUIENTE ASPECTO: 1 cucharadita de mantequilla = la punta de un pulgar 1 cucharada de mayonesa baja en grasa = 1 pulgar entero	RACIONES ILIMITADAS - Agua mineral gasificada - Refresco dietético, sin azúcar - Ajo - Chicle, sin azúcar - Salsa de pimiento picante - Sustitutos del azúcar - Agua tónica, sin azúcar - Café - Mezclas para bebidas, sin azúcar - Postre de gelatina, sin azúcar - Hierbas, frescas o secas - Mostaza - Té - Salsa Worcestershire Estas porciones se pueden tomar 3 veces al día, pero no todas al mismo tiempo: - Ketchup o mostaza con miel 1 cucharada - Queso crema, sin grasa 1 cucharada - Crema para café, sin lácteos, líquida 1 cucharada - Mermelada o jalea, ligera 2 cucharaditas - Mayonesa, sin grasa 1 cucharada - Margarina para untar sin grasa 1 cucharada - Salsa de pepinillos 1 cucharada - Aderezo para ensaladas, sin grasa, italiano 2 cucharadas - Salsa ¼ taza - Jarabe, sin azúcar 2 cucharadas - Crema batida, ligera o sin grasa 2 cucharadas Verduras 1 TAZA CRUDO o) 4 TAZAS COCIDO - Frijoles (verdes, cerosos) - Betabel - Zanahorias - Coliflor - Arroz de coliflor - Apio - Pepino - Verduras de hoja verde (col rizada, berza, mostaza) - Verduras mixtas (sin maíz, guisantes ni pasta) - Champiñones - Pimientos - Rábanos - Verduras de hoja verde para ensalada - Calabaza - Tomate - Tomates (enlatados) - Jugo de tomate/verduras ½ taza - Calabacín CADA PORCIÓN TIENE EL SIGUIENTE ASPECTO: 1 taza de verduras crudas = 1 pelota de tenis ½ taza de verduras cocidas = ½ pelota de tenis
--	--	---	---	---	--



Consulte a un médico o a un profesional de la salud para obtener asesoramiento médico. Esta información es solo con fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional.

REFERENCIA: Elija sus alimentos: Listas de alimentos para la diabetes, Academia de Nutrición y Diabetes, Asociación Americana de Diabetes. Derechos reservados 2026 Todas las marcas son propiedad de sus respectivos propietarios. ©2026 CCS Medical

¿SABÍA QUÉ?

1 bola de helado de vainilla (10% de grasa)	= 100 calorías añadidas
1 galleta con chispas de chocolate	= 110 calorías añadidas
1 paquete de papas fritas	= 150 calorías añadidas
1 café con leche desnatada (12 onzas)	= 180 calorías añadidas
1 dona glaseada	= 250 calorías añadidas
1 rebanada de pastel de chocolate con glaseado (3 onzas)	= 320 calorías añadidas
1 brownie (3.5 onzas)	= 420 calorías añadidas

Pregunte a su especialista certificado en atención y educación sobre la diabetes (CDCES) cómo incorporar estos alimentos a su plan de nutrición y ejercicio.