



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

Lista De Alimentos Para Pacientes Diabéticos

(Adaptado de las listas de intercambio para la planificación de comidas de la Asociación Estadounidense de Diabetes y la Asociación Dietética Estadounidense)

Lo siguiente es una lista más completa de alimentos en cada uno de los seis grupos de alimentos. Para conseguir variedad en tus comidas, puedes sustituir alimentos del mismo grupo. Todas las porciones dentro de cada grupo son iguales. Puedes cambiar un alimento por cualquier otro del mismo grupo en cualquier comida, siempre y cuando consuma la cantidad correcta de porciones de cada grupo, según lo permitido en la sección “Cuánto y/o qué comer” de su hoja de dieta.

Starch / Bread List

Cada comida de esta lista contiene aproximadamente **15 g de carbohidratos, 3 g de proteína**, un rastro de grasa y **80 calorías**. Los productos integrales tienen un promedio de aproximadamente 2 g de fibra por porción. Algunos alimentos son más ricos en fibra. Aquellos alimentos que contienen 3 o más gramos de fibra se identifican con el símbolo *. Si quieres comer un alimento con almidón que no está en esta lista, la regla general es que:

Cereales / Granos / Pastas

- ½ taza of cereal, grano o pasta es una porción.
- 1 oz. de product de pan es una porción.
 - Cereal de Salvado, concentrado * 1/3 taza
 - Ej: Bran Buds, All Bran
 - Cereal de Salvado, en hojuelas * ½ taza
 - Bulgur (cocidos) ½ taza
 - Cereales Cocidos ½ taza
 - Harina de Maíz (seco) 2 -1/2 tbsp.
 - Grape-Nuts 3 tbsp.
 - Grits (cooked) ½ taza
 - Otros cereals listos para comer sin azúcar ¾ taza
 - Pasta (cocido) ½ taza
 - Cereales inflados (puffed) 1 – ½ taza
 - Arroz, blanco o integral (cocido) 1/3 taza
 - Trigo Triturado ½ taza
 - Germen de Trigo * 3 tbsp

Frijoles Secos/ Chícharos/ Lentejas

- Frijoles y Chícharos (cocidos) * 1/3 taza
 - Frijoles rojos, blancos, frijoles carita
- Lentejas (cocidas) 1/3 taza
- Frijoles Horneados * ¼ taza

Verduras con Almidón

- Maíz * ½ taza
- Elote, 6 pulgadas * 1
- Habas * ½ taza
- Chícharos, verdes (enlatado o congelado)* ½ taza
- Platano * ½ taza
- Papa, horneada 1 pequeña (3 oz.)
- Papa, puré ½ taza



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

- Calabaza* 1 taza
- Camote, simple 1/3 taza

CONTINUADO.....

Pan

- Rosquilla ½ (1 oz.)
- Palitos de Pan, crujiente
 - 4 pulgadas x ½ pulgada 2 (2/3 oz.)
- Picatostes, bajo en grasa 1 taza
- Panecillo Ingles ½
- Pan para salchicha o hamburguesa ½ (1 oz.)
- Pita, 6 pulgadas ½
- Bolillo, pequeño 1 (1 oz.)
- Pan de Pasas 1 rebanada (1oz.)
- Pan de Centeno 1 rebanada (1oz.)
- Tortilla, 6 pulgadas 1
- Pan Blanco (francés, italiano) 1 rebanada (1 oz.)
- Pan Integral 1 rebanada (1 oz.)

Galletas / Bocadillos

- Galletas de Animalitos 8
- Galletas Graham, 2-1-2 pulgadas 3
- Matzoth ¾ oz.
- Tostada Delgada 5 rebanadas
- Galletas de Ostras 24
- Palomitas (sin grasa) 3 tazas
- Pretzels ¾ oz.
- Tostada de Centeno, 2 pulgadas. x 3-1/2* 4
- Galletas Saladas 6
- Galletas Integrales, sin grasa* 2-4 rebanadas (3/4 oz.)

Alimentos con Almidón Preparados con Grasa

(Cuenta como 1 porción de almidón/pan, más 1 porción de grasa)

- Galleta, 2-1½ pulgadas 1
- Fideos Chow Mein ½ taza
- Pan de Maíz, 2 pulgadas 1 (2 oz.)
- Galleta de Manteca, redonda 6
- Papas Fritas, 2 pulgadas a 3-1/2 pulgadas 10 (1-1/2 Oz.)
- Panecillo, simple, pequeño 1
- Pancake, 4 pulgadas 2
- Relleno, pan (preparado) ¼ taza
- Cáscara de Taco, 6 pulgadas 2
- Waffle, 4-1/2 pulgadas 1
- Gallera Integral, enmantecada * 4-6 (1 oz.)



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

CONTINUADO.....

Lista de Carnes

Cada porción de carne y sustitutos de esta lista contienen aproximadamente **7 g de proteína**. La cantidad de grasa y la cantidad de calorías varía dependiendo del tipo de carne o sustituto que elijas. La lista se divide en tres partes según la cantidad de grasas y calorías: carne magra, mediana – carne grasa y alta en grasa.

Las carnes y los sustitutos de la carne que tienen 400 mg o más de sodio por onza se indican con este símbolo: ^

*Carnes y sustitutos de la carne que tienen 400 mg o más de sodio si se comen dos o más onzas están indicados con este símbolo: **

Carne Magra Y Sustitutos

Una onza o equivalente de carne magra contiene aproximadamente **7 g de proteína, 3 g de grasa y 55 calorías**. Una onza o equivalente es igual a cualquiera de los siguientes alimentos:

Carne de Res:	Grados USDA Select o Choice de carne magra como sirloin, y filete de carne asada; filete de lomo y carne picada ^	1 oz.
Cerdo:	Carne de cerdo magra como jamón fresco; jamón enlatado, curado o hervido ^; tocino canadiense ^, filete de lomo	1 oz.
Ternera:	Todos los cortes son magros excepto las chuletas de ternera (molido o picadas). Ej. De ternera magra son las costillas y los asados.	1 oz.
Aves:	Pollo, Pavo, Gallino de Cornualles (sin piel)	1 oz.
Pescado/ Mariscos:	Todo el pescado fresco y congelado	1 oz.
	Cangrejo, langosta, vieiras, camarones, almejas (frescas o enlatadas)	2 oz.
	Ostras	6 medianos
	Atún (enlatado en agua)	¼ cup
	Arenque (sin crema o ahumado)	1 oz.
	Sardinias (enlatadas)	2 medianos
Misceláneos:	Venado, conejo, ardilla	1 oz.
	Faisán, pato, ganso (sin piel)	1 oz.
Quesos:	Cualquier requesón*	¼ taza
	Parmesano Rallado	2 tbsp.
	Queso Dietético^ (con menos de 55 calorías por onza)	1 oz.



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

CONTINUADO.....

Otros:	95% fiambres sin grasa^	1-1/2 oz.
	Claras de huevo	3 claras
	Sustitutos del huevo con menos de 55 calorías por ½ taza	½ taza

Carne/Sustitutos de Carne

Otros:	Huevo (alto en colesterol, límite de 3 por semana)	1
	Sustitutos del huevo con 56-80 calorías por ¼ taza	¼ taza
	Tofu (2 ½ pulgadas. x 2 ¾ pulgadas. x 1 pulgada.)	4 oz.
	Hígado, corazón, riñón, mollejas (altas en colesterol)	1 oz.

Carnes Altas en Grasa y Sustitutos

1 oz. = 7 g de proteína = 8 g de grasa = 100 calorías

Res:	La mayoría de los cortes de carne de res USDA Prime, como carne en Conserva.	1 oz.
Cerdo:	Costillas de cerdo, carne de cerdo molida, salchicha de cerdo (hamburguesa o enlace)	1 oz.
Cordero:	Carne de cordero molida	1 oz.
Pescado:	Cualquier producto de pescado frito	1 oz.
Queso:	Todos los quesos bajos en sal	1 oz.
Otros:	Manteca de cacahuete (contiene grasas insaturadas)	1 tbsp.

Lista de Grasas

1 intercambio de grasa = 5 g de grasa = 45 calorías

Grasas Monoinsaturadas

Aguacate, mediano	1/8 (1 oz.)
Aceite (canola, oliva, cacahuete)	1 tsp
Nueces Bajo en Sal	
Almendras, marañón	6
Nueces mixtas (50% cacahuates)	6
Cacahuates	10
Nueces Pecanas	4 mitades
Manteca de Cacahuete, bajo en sodio	2 tsp
Semillas de Sésamo, bajo en sodio	1 tbsp
Pasta de Tahini, bajo en sodio	2 tsp



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

CONTINUADO.....

Grasas Polisaturadas

Margarina	1 tsp
Bajo en Grasa (30% a 50% de aceite de vegetal)	1 tbsp
Mayonesa: Regular	1 tsp
Grasa Reducida	1 tbsp
Nueces Bajas en Sal, Inglesas	4 mitades
Aceite (maíz, cártamo, soja)	1 tsp
Aderezo Para Ensalada Bajo En Sal, Regular	1 tbsp
Grasa Reducida	2 tbsp
Semillas Bajas en Sal: Calabaza, Girasol	1 tbsp

Lista de Carnes

Carne Rica en Grasas y Sustitutos

Cordero:	Carne de cordero molida	1 oz.
Pescado:	Cualquier producto de pescado frito	1 oz.
Queso:	Todos los quesos normales como americano [^] , azul [^] , Cheddar*, Monterey Jack*, suizo	1 oz.
Otros:	Carnes de bocadillos [^] , como la bolonia, salami, pan de pimiento	1 oz.
	Chorizo [^] , polaco, Italiano ahumado	1 oz.
	Salchicha Knockwurst [^]	1 oz.
	Salchicha Bratwurst	1 oz.
	Salchicha Frankfurter [^] (pavo o pollo)	1 salchicha (10 por lb.)
	Manteca de cacahuete (contiene grasas insaturadas)	1 tbsp.

Cuente como una carne rica en grasas más un intercambio de grasas:

Salchicha Frankfurter [^] (carne de res, cerdo o combinación)	1 salchicha (10 por lb.)
--	--------------------------

Lista de Verduras

Cada porción de verdura de esta lista contiene aproximadamente **5 g de carbohidratos, 2 g de proteínas y 25 calorías**. Las verduras contienen **2-3 g de fibra dietética**. Las verduras que contienen 400 mg o más de sodio por porción se identifican con el símbolo [^].

A menos que se indique lo contrario, el tamaño de la porción de verduras es:

- ½ taza de vegetales cocidos o jugo de vegetales
- 1 taza de vegetales crudos

Alcachofa (1½ mediana)

Hongos, cocidos

Cebolla



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

Espárragos	Okra	Chícharos
Frijoles	Brotes de frijol	Remolacha
Brócoli	Coles de Bruselas	Repollo, cocido
Zanahorias	Coliflor	Berenjena
Verduras (col, rábano)	Colinabo	Puerro
Nabo Sueco	Col Blanco	Espinaca, cocido

CONTINUADO.....

Calabaza de Verano (crookneck)	Tomate (uno grande)	Tomate/jugo de vegetal
Rábano	Nuez de Agua	Calabacín, cocido

Las verduras con almidón, como el maíz, los chícharos y las papas, es encuentran en la lista Almidón/Pan.

Lista de Frutas

Cada elemento de esta lista contiene aproximadamente **15 g de carbohidratos** y **60 calorías**. Las frutas frescas, congeladas y secas tienen alrededor de **2 g de fibra** por intercambio. Las frutas que tienen **3 o más g de fibra** por intercambio tienen u símbolo *. Los jugos de frutas contienen muy poca fibra dietética.

A menos que se indique lo contrario, el tamaño de la porción para la mayoría de las frutas es:

- ½ taza de frutas frescas o jugos de frutas
- ¼ taza de frutas secas

Fruta Enlatada, Fresca, Congelada y Sin Azúcar

Manzana (cruda, 2 pulgadas)	1
Puré de Manzana (sin azúcar)	½ taza
Chabacanos (medianos, crudo)	4
Chabacanos (enlatada)	½ taza, o 4 mitades
Banana (9 pulgadas)	½
Moras (crudas)*	¾ taza
Mora Azul (crudas)*	¾ taza
Melón (5 pulgadas)	1/3
Melón (cortado en pedazos)	1 taza
Cerezas (grandes, cruda)	12
Cerezas (enlatadas)	½ taza
Higo (crudo, 2 pulgadas)	2
Cocktail de Fruta (enlatada)	½ taza
Toronja (mediana)	½
Toronja Pedazos	¾ taza
Uvas (pequeñas)	15
Melón Verde (mediana)	1/8
Melón Verde (cortado en pedazos)	1 taza
Kiwi (grande)	1
Mandarina	¾ taza
Mango (pequeño)	½
Nectarina (2-1/2 pulgadas)*	1

Frutos Secos

Manzana*	4 pedazos
Chabacano *	7 mitades
Dátil	2-1/2 med.
Higo *	1-1/2
Ciruelas pasas *	3 medianas
Pasas	2 tbsp

Jugo de Fruta

Jugo de Manzana, sidra	½ taza
Jugo de Arándano	1/3 taza
Jugo de Toronja	½ taza
Jugo de Uva	1/3 taza
Jugo de Naranja	½ taza
Jugo de Piña	½ taza
Jugo de Ciruela Pasa	1/3 taza



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

Naranja (2-1/2 pulgadas)	1
Papaya	1 taza
Durazno (2-3/4 pulgadas)	1 durazno, o 3/4 taza

CONTINUADO.....

Durazno (enlatada)	1/2 taza o 2 mitades
Pera	1/2 grande, o 1 pequeña
Pera (enlatada)	1/2 taza o 2 mitades
Persimon (mediano, nativo)	2
Piña (cruda)	3/4 taza
Ciruela (cruda, pulgadas)	2
Granada *	1/2
Frambuesa (crudas) *	1 taza
Fresas (crudas, enteras) *	1-1/4 taza
Mandarina (2-1/2 pulgadas) *	2
Sandía (cortada en pedazos)	1-1/4 taza

Lista de Leche

A menos que se indique lo contrario, el tamaño de una porción de leche es:

1 taza de leche líquida

Leche Deslactosada y Muy Baja en Grasas

Cada porción de este grupo contiene **12 g de carbohidratos, 8 g de proteína, poco de grasa y 90 calorías.**

Leche Deslactosada	1 taza
Leche 1-2 %	1 taza
Leche 1%	1 taza
Suero de Leche, bajo en grasa	1 taza
Leche Deslactosada evaporada	1/2 taza
Leche sin Grasa, seca	1/3 taza
Yogur natural sin grasa	8 oz.

Leche Baja en Grasa

Cada porción de este grupo contiene **12 g de carbohidratos, 8 g de proteína, 5 g de grasa, y 120 calorías.**

Leche 2%	1 taza
Yogur natural sin grasa (con sólidos lácteos descremados añadidos)	8 oz.

Leche Entera

Cada porción de este grupo contiene **12 g de carbohidratos, 8 g de grasa y 150 calorías.**

Leche Entera	1 taza
Leche Entera Evaporada	1/2 taza
Yogur Natural Entero	8 oz.



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

Lista de Grasas

Todas las grasas tienen un alto contenido calórico y deben medirse cuidadosamente. Todos deberían modificar la ingesta de grasas comiendo más grasas insaturadas en lugar de grasas saturadas. Cada porción de este grupo contiene aproximadamente **5 g de grasa** y **45 calorías**. A menos que se indique lo contrario, una porción de grasa equivale a 1 cucharadita de margarina o mayonesa normal o 1 cucharada de margarina o mayonesa dietéticas.

CONTINUED.....

Grasas Insaturadas

Aguacate	1/8 mediano
Margarina	1 tsp.
Margarina, dietética	1 tbsp
Mayonesa	1 tsp.
Mayonesa, reducida en calorías	1 tbsp.
Nueces y Semillas:	
Almendras, secas	6 enteros
Marañones, secas	1 tbsp.
Nueces Pecanas	20 pequeños o 10 grandes
Nueces	2 enteros
Semillas, Piñones, Girasol	
(sin cascara)	1 tbsp.
Semillas de Calabaza	2 tbsp.
Aceite (maíz, silla de algodón, cártamo, soja, girasol, olivo, cacahuete)	1 tsp.
Aceitunas*	10 pequeñas o 5 grandes
Aderezo, tipo mayonesa	2 tsp.
Aderezo, tipo mayonesa, Calorías Reducidas	1 tbsp
Aderezo (Variedades de Aceite)	1 tbsp.
Aderezo, Calorías Reducidas^	2 tbsp.

(Dos cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en calorías es un alimento “gratuito”)

Grasas Saturadas

Manteca	1 tsp.
Tocino*	1 pedazo
Menudos de cerdo	1/2 oz.
Coco, despedazado	2 tbsp
Cremora, líquido	2 tbsp
Cremora, polvo	4 tsp
Crema, (dietética, café, mesa)	2 tbsp
Crema, regular	2 tbsp
Crema (espesa, batida)	1 tbsp
Queso Crema	1 tbsp
Cerdo Salado*	1/4 oz.

^ 400 mg o más de sodio por intercambio

* 400 mg o más de sodio si se ingieren dos o más intercambios



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

CONTINUADO.....

Alimentos “Gratuitos”

Un alimento gratuito es cualquier alimento o bebida que contenga **menos de 20 calorías por porción**. Puedes comer todo lo que quieras de los alimentos que no tienen un tamaño de porción especificado. Puedes comer dos o tres porciones al día de los alimentos que tienen un tamaño de porción especificado. Asegúrese de distribuirlos a lo largo del día.

Bebidas/ Líquidos

Consomé[^], o caldo sin grasa
Consomé, bajo en sodio
Bebidas Carbonatadas, sin azúcar
Agua Carbonatada

Cacao en Polvo, sin azúcar (1tbsp)
Café\Te
Mezclas de bebidas, sin azúcar

Frutas

Arándanos, sin azúcar (1/2 taza)
Ruibarbo, sin azúcar (1/2 taza)

Sazones

Albahaca (fresca)
Semillas de Apio
Chile en Polvo
Cebollino
Canela
Curry
Eneldo
Extractos (vainilla, almendra, nuez
menta, mantequilla, limón, ect.)

Vegetales

(Crudos, 1 taza)
Repollo
Apio
Repollo Chino**
Pepino
Cebollitas
Chiles
Hongos
Rábanos
Calabacín**

Ajo
Ajo en Polvo
Hierbas
Salsa Picante
Limón
Jugo de Limón
Pimienta Limón
Lima
Jugo de Lima
Menta
Cebolla en Polvo
Orégano
Paprika
Chile

Verduras Para Ensaladas

Endivias
Escarola
Lechuga
Romaine
Espinaca

Pimiento
Especias
Salsa de Soja*
Salsa de Soja*, bajo en sodio
Vino para cocinar (1/4 taza)
Salsa Worcestershire

Sustitutos Dulces

Dulce, duro, sin azúcar
Gelatina, sin azúcar
Chicle, sin azúcar
Mermelada, sin azúcar >20cal. /2 tsp
Jarabe para Pancakes, sin azúcar (1-2 tbsp)
Sustitutos de azúcar (sacarina, aspartamo)
Cremas Batida (2 tbsp)

Condimentos

Ketchup (1 tbsp)
Horseradish
Mostaza
Encurtidos, sin azúcar

Spray para Sartenes

** = 3 g o más fibra por intercambio
* = 400 mg o más de sodio por intercambio
[^] = 400 mg o más de sodio si dos o más se come



Permian Internal Medicine Associates

403 Pittsburg Avenue | Odessa, Texas 79761

Phone: (432) 332-3400 | Fax: (432) 332-6500

Salsa de Tacos (3 tbsp)

Vinagre