

Guía visual de carbohidratos estimados

Comida extra pequeña

15 gramos de carbohidratos



2 Croquetas de pescado

1 taza de Guacamole

1 taza de Ceviche

1 taza de Gazpacho

2 Tacos de maíz

1 taza de Pimientos de Padrón

2 Cocadas horneada

Comida pequeña

30 gramos de carbohidratos



1 taza Patatas Bravas

1 taza Tortilla Española

1 Empanada de carne o pollo

1 Arepa mediana de maíz

1 Quesadilla con 2 tortillas de maíz

1 Milanesa mediana

1/2 taza de Arroz con coco

Comida mediana

45 gramos de carbohidratos



1 1/2 taza Chilaquiles

1 taza de papas a la Huancaína

2 tazas Aji de Gallina

1 taza de Arroz con pollo

1 1/2 taza Sancocho

3/4 taza Calamares

1 1/2 taza Pastel de tres leches

Comida grande

60 gramos de carbohidratos



3 Enchiladas

1 Choripán mediano con chimichurri

2 tazas Seco de Cabrito

Pollo a la Brasa con 1 1/2 taza papas fritas

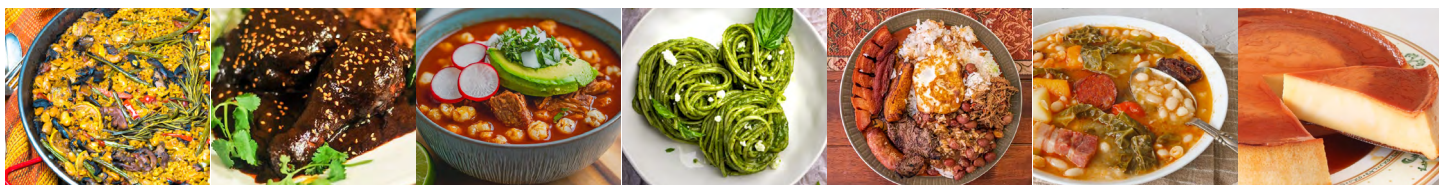
2 Chiles Rellenos

1 1/2 tazas Arroz Chaufa

2 buñuelos Mexicanos

Comida extra grande

Carbohidratos de 75-90 gramos



1 1/2 taza de Paella Valenciana

Mole Poblano con 1 taza de arroz

2 tazas de Pozole con Hominy

2 tazas Tallarines Verdes

2 tazas de Bandeja Paisa

2 tazas de Cocido Montañés

1 taza flan Napolitano Mexicano

Las cantidades de carbohidratos son estimaciones y pueden variar según los ingredientes. Verifique las etiquetas de los alimentos para obtener cantidades precisas de carbohidratos. Recurso: [base de datos FoodCentral del USDA](#).