Casa de la Diabetes



GUÍA NUTRICIONAL

PARA APRENDER A CONTAR HIDRATOS DE CARBONO

“SOLO EL CONOCIMIENTO NOS PERMITIRÁ VIVIR MEJOR”

Esta guía práctica pretende ser una ayuda para facilitar la contabilización de hidratos de carbono de los alimentos.

Para facilitar su uso cotidiano, los gramos de carbohidrato son acordes al peso del alimento. Se recomienda redondear y basarse en las cantidade que se observa en las fotos. Además las porciones o raciones de carbohidratos han sido redondeadas.

Cada fotografía dispone de la siguiente información:



Porción casera del alimento. → Cantidad

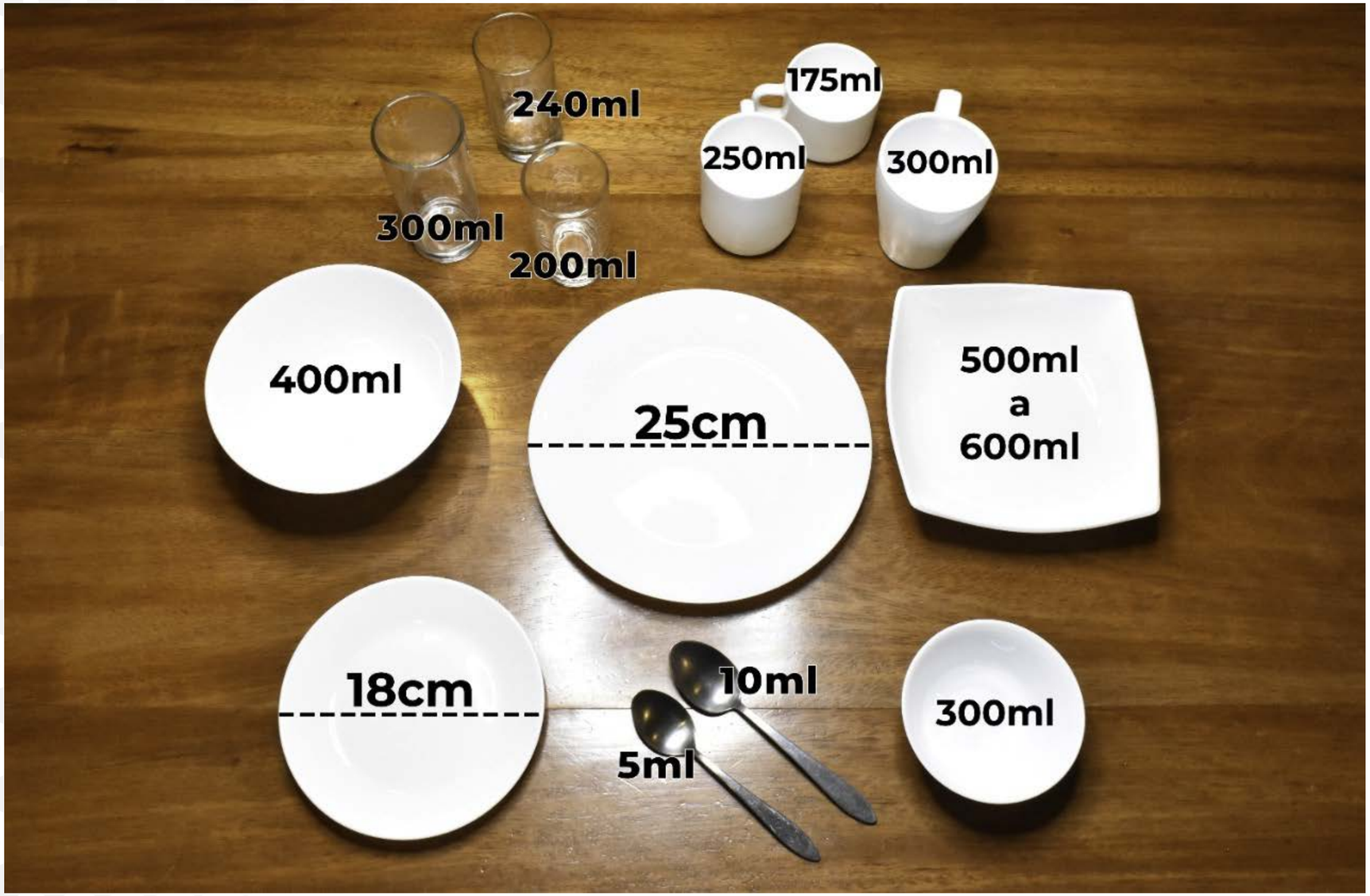
Peso → Peso por porción (cantidad de alimento que se ve en el plato).

Gramos de hidratos de carbono por porción. → Carbohidrato

Porciones → Raciones por 15 gramos de hidratos de carbono por porción.

En los productos envasados, es conveniente comprobar la composición del etiquetado nutricional ya que las raciones que muestran la guía son, en general, un promedio de diferentes marcas disponibles en el mercado.

CAPACIDAD Y TAMAÑOS DE LOS UTENSILIOS.



PROTEÍNAS



Carne de Pollo Cecinada

Cantidad: 1 cecinada
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene



Presa de Pollo

Cantidad: 1
Peso: 115g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene



Carne roja cecinado de res o cerdo

Cantidad: 1
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene



Huevo

Cantidad: 1 unidad
Peso: 50g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene

PROTEÍNAS



Queso Fresco

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 30g
Carbohidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico

Bajo



Queso Mozzarella

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 30g
Carbohidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico

Bajo



Queso Parmesano

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 30g
Carbohidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico

Bajo



Quesillo

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 30g
Carbohidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico

Bajo

PROTEÍNAS



Pescado: tilapia, corvina

Cantidad: 1
Peso: 46g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico

No tiene



Salchicha de Pollo

Cantidad: 1 unidad
Peso: 51g
Carbohidrato: 1.68g

Índice Glucémico

Bajo



Tocino

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 12g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico

No tiene



Mortadela

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 12g
Carbohidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico

Bajo

PROTEÍNAS



Jamón de Pollo o de pavo

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 15g
Carbohidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico

Bajo



Calamar

Cantidad: 60 gramos
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico

No tiene



Camarón

Cantidad: 60 gramos
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico

No tiene



Concha

Cantidad: 60 gramos
Peso: 167g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico

No tiene

GRASAS



Aceite de oliva

Cantidad: 1 cucharita
Peso: 5ml
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene



Mantequilla

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 18g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene



Frutos Secos Nuez

Cantidad: 30 gramos
Peso: 30g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Frutos Secos Pistachos

Cantidad: 30 gramos
Peso: 30g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

GRASAS



Manteca de cerdo

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 20g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene



Aguacate

Cantidad: 1 aguacate pequeño
Peso: 74g
Carbohidrato: 5g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Mayonesa y/o crema de leche

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 15g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

No tiene



Maní crudo

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 10g
Carbohidrato: 1,6g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

VEGETALES
CRUDOS Y COCIDOS



Kale

Cantidad: 1 hoja
Peso: 20g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Lechuga

Cantidad: 1 hoja
Peso: 35g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Cebolla

Cantidad: 1 pequeña
Peso: 57g
Carbohidrato: 6g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Tomate normal o cherry

Cantidad: 1 ud o taza
Peso: 193g
Carbohidrato: 10g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo

VEGETALES
CRUDOS Y COCIDOS



Col

Cantidad: 1 hoja
Peso: 22g
Carbohidrato: 1g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Brócoli

Cantidad: 1 taza
Peso: 70g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Coliflor

Cantidad: 1 taza
Peso: 111g
Carbohidrato: 6g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Rábano

Cantidad: 1 taza
Peso: 60g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

VEGETALES
CRUDOS Y COCIDOS



Zanahoria

Cantidad: 1 zanahoria pequeña
Peso: 76g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Alto cocido — Bajo crudo



Remolacha

Cantidad: 1 taza
Peso: 177g
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto cocido — Bajo crudo



Zuquinni

Cantidad: 1 taza
Peso: 47g
Carbohidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Nabo

Cantidad: 1 hoja
Peso: 84g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

VEGETALES
CRUDOS Y COCIDOS



Alcachofa

Cantidad: 1 unidad
Peso: 200g
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Berenjena

Cantidad: 2 rebanadas
Peso: 69g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Pepino

Cantidad: 1 unidad
Peso: 93g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Apio

Cantidad: 1 unidad
Peso: 13g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

VEGETALES
CRUDOS Y COCIDOS



Espárrago

Cantidad: 1 manojo
Peso: 67g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Pimiento

Cantidad: 1 unidad pequeña
Peso: 45g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Champiñones

Cantidad: 1 taza
Peso: 60g
Carbohidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Espinaca

Cantidad: 1 taza
Peso: 46g
Carbohidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

VEGETALES
CRUDOS Y COCIDOS



Albahaca

Cantidad: 1 taza
Peso: 46g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Sambo

Cantidad: 1 taza
Peso: 143g
Carbohidrato: 9g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Achogcha

Cantidad: 1 taza
Peso: 82g
Carbohidrato: 3,5g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

VEGETALES
CRUDOS Y COCIDOS



Chayote

Cantidad: 1 taza
Peso: 130g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Vainita

Cantidad: 3/4 taza
Peso: 80g
Carbohidrato: 5,7g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Zapallo

Cantidad: 1 taza
Peso: 200g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio



Nabo

Cantidad: 3 hojas
Peso: 10g
Carbohidrato: 0,3g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

PROTEÍNAS



Corvina

Cantidad: 1 filete
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico

No tiene

GRASAS



Almendras

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 10g
Carbohidrato: 1,9g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
LÁCTEOS



Taza grande de leche entera

Cantidad: 1 taza grande
Peso: 300ml
Carbohidrato: 16g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Vaso de leche entera

Cantidad: 1 vaso
Peso: 240ml
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Taza pequeña de leche entera

Cantidad: 1 taza pequeña
Peso: 175ml
Carbohidrato: 9g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Leche en polvo

Cantidad: 3 cucharitas
Peso: 30g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto

CARBOHIDRATOS
LÁCTEOS



Taza grande de leche descremada

Cantidad: 1 taza grande
Peso: 300ml
Carbohidrato: 14g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Vaso de leche descremada

Cantidad: 1 vaso
Peso: 240ml
Carbohidrato: 11g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Taza pequeña de leche descremada

Cantidad: 1 taza pequeña
Peso: 175ml
Carbohidrato: 8g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Yogurt griego

Cantidad: 1 taza
Peso: 160ml
Carbohidrato: 9g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
LÁCTEOS



Yogurt natural

Cantidad: 1 vaso
Peso: 200ml
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Yogurt sabor a frutas

Cantidad: 1/3 taza

Peso: 77ml
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Manzana

Cantidad: 1 manzana grande
Peso: 142g
Carbohidrato: 19 g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Bajo



Granadilla

Cantidad: 1 granadilla
Peso: 71g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Pera

Cantidad: 1 pera grande
Peso: 150g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Bajo



Frutilla

Cantidad: 8 frutillas grandes
Peso: 112g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Uva

Cantidad: 1 taza
Peso: 109g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Bajo



Mandarina

Cantidad: 1 mandarina pequeña
Peso: 93g
Carbohidrato: 10g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Naranja

Cantidad: 1 naranja grande
Peso: 231g
Carbohidrato: 25g
Porción: 2

Índice Glucémico

Bajo



Maracuyá

Cantidad: 1 maracuyá grande
Peso: 284g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Orito

Cantidad: 1 orito
Peso: 40g
Carbohidrato: 10g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Guineo

Cantidad: 1 guineo
Peso: 192g
Carbohidrato: 47g
Porción: 3

Índice Glucémico

Bajo



Tuna

Cantidad: 1 tuna
Peso: 95g
Carbohidrato: 10g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Papaya

Cantidad: 1 taza
Peso: 169g
Carbohidrato: 16g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Naranjilla

Cantidad: 1 naranjilla pequeña
Peso: 74g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo



Limón

Cantidad: 1 limón
Peso: 22g
Carbohidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Arándanos

Cantidad: 1 taza
Peso: 132g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Bajo



Piña

Cantidad: 1 taza
Peso: 89g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Tomate de árbol

Cantidad: 1 tomate
Peso: 121g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Sandía

Cantidad: 1 taza
Peso: 180g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Mora

Cantidad: 3/4 taza
Peso: 129g
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Kiwi

Cantidad: 1 unidad grande
Peso: 74g
Carbohidrato: 11g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Durazno

Cantidad: 1 durazno

Peso: 134g
Carbohidrato: 25g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Bajo



Mango

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 100g
Carbohidrato: 15,4g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio



Reina claudia

Cantidad: 3 unidades
Peso: 130g
Carbohidrato: 14,8g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Melón

Cantidad: 1 taza
Peso: 150g
Carbohidrato: 12,24g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Babaco

Cantidad: 1 taza picada
Peso: 175g
Carbohidrato: 11,3 g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Chirimoya

Cantidad: 1/4 unidad
Peso: 85g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio



Guayaba

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 126g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Achotillo

Cantidad: 2 unidades medianas
Peso: 84g
Carbohidrato: 14,8g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS
FRUTAS



Pasas

Cantidad: 2 cucharadas
Peso: 20g
Carbohidrato: 15,5 g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Pitahaya

Cantidad: 3/4 taza
Peso: 115g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Zumo de naranja

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 150g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Arroz Integral

Cantidad: 1 taza
Peso: 130g
Carbohidrato: 44g
Porción: 3

Índice Glucémico

Medio



Arroz Blanco

Cantidad: 1 taza
Peso: 130g
Carbohidrato: 44g
Porción: 3

Índice Glucémico

Alto



Papa Chaucha

Cantidad: 5 unidades
Peso: 96g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Medio



Papa Chola

Cantidad: 1 unidad
Peso: 74g
Carbohidrato: 14g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Puré de papa

Cantidad: 1 taza
Peso: 115g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Alto



Yuca

Cantidad: 1/4 unidad
Peso: 65g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Bajo



Choclo

Cantidad: 1 choclo entero
Peso: 140g
Carbohidrato: 24g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Medio



Mote

Cantidad: 1 taza
Peso: 120g
Carbohidrato: 30g
Porción: 2

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS
Cereales y tubérculos



Avena en Hojuelas

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 10g
Carbohidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Harina de Avena

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 10g
Carbohidrato: 1g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo



Avena en hojuelas

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 54g
Carbohidrato: 11g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Morocho

Cantidad: 1 taza
Peso: 65g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0.5

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Quinua

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 54g
Carbohidrato: 14g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Fideo harina blanca

Cantidad: 1 taza
Peso: 79g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Alto



Fideo integral

Cantidad: 1 taza
Peso: 74g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Medio



Tallarin harina blanca

Cantidad: 1 taza
Peso: 95g
Carbohidrato: 24g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Alto

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Baguete

Cantidad: 1 unidad
Peso: 40g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Alto



Pan Enrollado

Cantidad: 1 unidad
Peso: 67g
Carbohidrato: 34g
Porción: 2.5

Índice Glucémico

Alto



Pan Meztizo

Cantidad: 1 unidad
Peso: 59g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico

Alto



Pan Integral

Cantidad: 1 unidad
Peso: 56g
Carbohidrato: 26g
Porción: 2

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Pan blanco

Cantidad: 1 unidad
Peso: 50g
Carbohidrato: 25g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Alto



Supan

Cantidad: 1 unidad
Peso: 23g
Carbohidrato: 15.g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Pan de yuca

Cantidad: 2 unidades
Peso: 50g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Medio



Pan árabe o pan pita

Cantidad: 2 pequeños o 1 mediano
Peso: 26g
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS
Cereales y tubérculos



Tortilla de maíz

Cantidad: 1 unidad
Peso: 20g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0.5

Índice Glucémico

Medio



Tortilla de burrito

Cantidad: 1 unidad
Peso: 25g
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Verde

Cantidad: 1/4 de unidad
Peso: 106g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Bajo



Maduro

Cantidad: 1/4 de unidad
Peso: 86g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico

Alto

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Camote

Cantidad: 1/2 unidad
Peso: 62g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio



Pancake

Cantidad: 1 unidad
Peso: 69g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico

Alto



Harina

Cantidad: 3 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 21g - integral 18g
Porción: 1.5 - integral 1

Índice Glucémico

Alto



Crepes

Cantidad: 1 unidad
Peso: 20g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0.5

Índice Glucémico

Alto

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Galletas María

Cantidad: 4 unidades
Peso: 23g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Alto



Galletas de animalitos

Cantidad: 12 unidades
Peso: 25g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Amaranto normal y pop

Cantidad: 1/4 de taza
Peso: 10g- 8g
Carbohidrato: 6.g - 5g
Porción: 0.5 - 0.5

Índice Glucémico

Bajo



Granola

Cantidad: 3 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS
Cereales y tubérculos



Canguil

Cantidad: 3 tazas
Peso: 25g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Corn flakes bolitas de quinua

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 15g
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio



Corn flakes de “niños”

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 30g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico

Alto



Corn flakes con azúcar

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 25g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1.5

Índice Glucémico

Alto

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Trigo/Cebada

Cantidad: 1 taza
Peso: 64g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Melloco

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 100g
Carbohidrato: 14,3g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Oca

Cantidad: 3 unidades medianas
Peso: 100g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Mashua

Cantidad: 4 unidades medianas
Peso: 140g
Carbohidrato: 14,8g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS
Leguminosas



Arveja

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 50g
Carbohidrato: seco 18.3g - tierno 6.42g
Porción: 1 - 0.5

Índice Glucémico

Bajo



Poroto

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 90g
Carbohidrato: seco 58g - tierno 26g
Porción: 4 - 2

Índice Glucémico

Bajo



Habas

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 72g
Carbohidrato: seco 42g - tierno 18g
Porción: 3 - 1

Índice Glucémico

Bajo



Garbanzo

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 92g
Carbohidrato: seco 57g - tierno 27g
Porción: 4 - 2

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS

Leguminosas



Lenteja

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 64g
Carbohidrato: 40g
Porción: 2,5

Índice Glucémico

Bajo



Chocho

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 100g
Carbohidrato: 9,88g
Porción: 0,5

Índice Glucémico

Bajo

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Sagú

Cantidad:4 cucharadas
Peso: 40g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Bajo



Pan Hot Dog

Cantidad: 1 unidad
Peso: 75g
Carbohidrato: 33,4g
Porción: 2

Índice Glucémico

Medio

CARBOHIDRATOS
Simples



Miel

Cantidad: 2 cucharadas
Peso: 20g
Carbohidrato: 16g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Panela

Cantidad: 3 cucharaditas
Peso: 16g
Carbohidrato: 14,5g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Azúcar morena

Cantidad: 3 cucharaditas
Peso: 15,4g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Azúcar blanca

Cantidad: 3 cucharaditas
Peso: 15,1g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto

ALIMENTOS PREPARADOS



Humita

Cantidad: 1 humita
Peso: 128g
Carbohidrato: 33g
Porción: 2

Índice Glucémico

Alto



Bolón

Cantidad: 1 bolón
Peso: 270g
Carbohidrato: 49g
Porción: 3

Índice Glucémico

Alto



Tamal

Cantidad: 1 tamal
Peso: 110g
Carbohidrato: 16g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio



Pizza

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 100g
Carbohidrato: 31g
Porción: 2

Índice Glucémico

Medio

ALIMENTOS PREPARADOS



Cake

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 40g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Alto



Papas fritas

Cantidad: 1 tarrina
Peso: 261g
Carbohidrato: 99g
Porción: 6,5

Índice Glucémico

Alto



Brazo gitano

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 85g
Carbohidrato: 30g
Porción: 2

Índice Glucémico

Alto



Hamburguesa

Cantidad: 1 unidad
Peso: 278g
Carbohidrato: 81g
Porción: 5,5

Índice Glucémico

Alto

ALIMENTOS PREPARADOS



Gelatina

Cantidad: 1 taza
Peso: 128g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Mermelada

Cantidad: 2 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Alto



Salsa de tomate

Cantidad: 3 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Motepillo

Cantidad: 1 taza
Peso: 60g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio

ALIMENTOS PREPARADOS



Llapingacho

Cantidad: 1 unidad
Peso: 86g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Alto



Tortilla de yuca

Cantidad: 1 unidad
Peso: 83g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1,5

Índice Glucémico

Alto



Locro de arveja, mote, papa y col

Cantidad: 1 plato
Peso: 369g
Carbohidrato: 57g
Porción: 4

Índice Glucémico

Alto



Caldo de pollo

Cantidad: 1 taza
Peso: 250ml
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

ALIMENTOS PREPARADOS



Crema de zanahoria cocida

Cantidad: 1 taza
Peso: 250ml
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Crema de brócoli

Cantidad: 1 taza
Peso: 250ml
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Medio



Bebida gaseosa

Cantidad: 2/3 taza
Peso: 160ml
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Mostaza comercial

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 10g
Carbohidrato: 0,7g
Porción: 0

Índice Glucémico

Bajo

ALIMENTOS PREPARADOS



Chocolate en barra con leche

Cantidad: 1 onza
Peso: 25g
Carbohidrato: 14,8g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Flan

Cantidad: 1/3 taza
Peso: 80g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto



Bebida instantánea de sabores en polvo

Cantidad: 2 cucharadas
Peso: 16g
Carbohidrato: 15g
Porción: 2

Índice Glucémico

Alto



Bebida energizante original

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 115ml
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto

ALIMENTOS PREPARADOS



Bebida de arroz

Cantidad: 2/3 taza
Peso: 164ml
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico

Alto

Casa de la Diabetes

CONTACTA CON NOSOTROS:

098 899 7813

www.casadeladiabetes.org.ec

CasaDeDiabetes

Calle del Arupo y de las Herrerías

Cuenca - Ecuador