

LA LEYENDA DE SUGARA

Inventario de
Alimentos

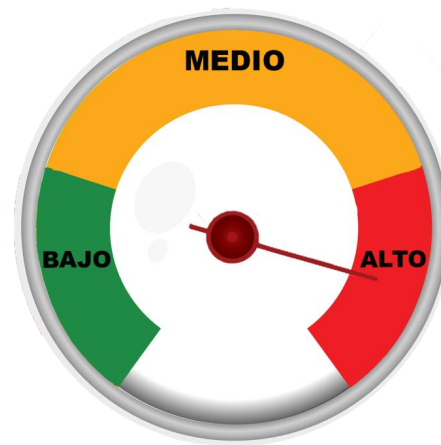


CHIFLES

Alimento hecho con plátano verde, cortado en rodajas o tiras delgadas; para posteriormente ser frito.

Son considerados como fuente de **carbohidratos**, con 29 gramos de carbohidrato total en un peso aproximado de 45 gramos (1 puñado o 1 funda pequeña)

Índice glucémico:

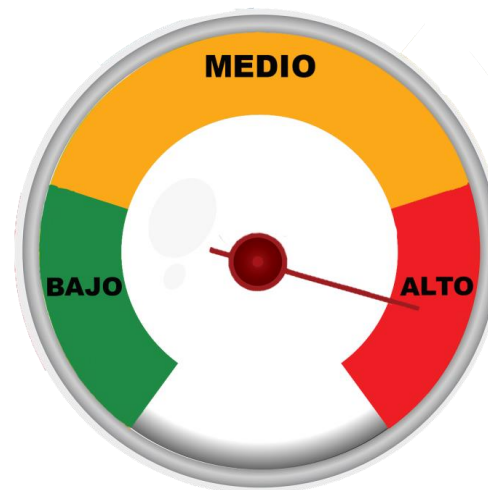


HOT-DOG

Alimento compuesto por la combinación de una salchicha hervida o frita servida en un pan con forma alargada, se puede acompañar cebolla.

Es considerada como fuente de proteína y carbohidrato, existe 29 gramos de carbohidrato en un hot-dog mediano, con un peso aproximado de 160 gramos.

Índice glucémico:

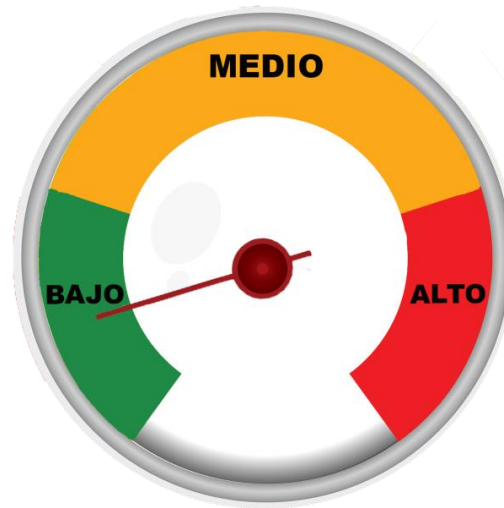


MANZANA

Las frutas son fuente de energía, en una manzana mediana existe 14 gramos de carbohidrato, con un peso aproximado de 104 gramos.

Es recomendable que consumas la manzana con cascara por el aporte de fibra que beneficia a tu salud intestinal.

Índice glucémico:

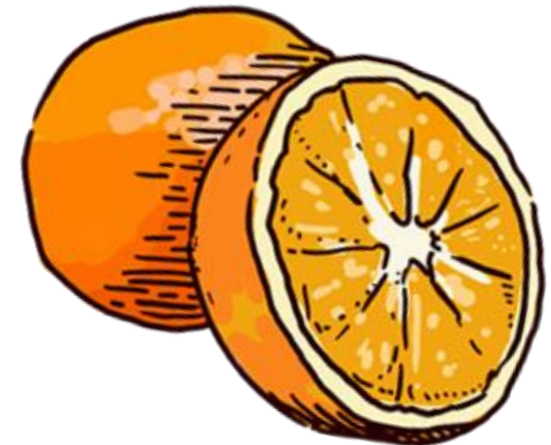
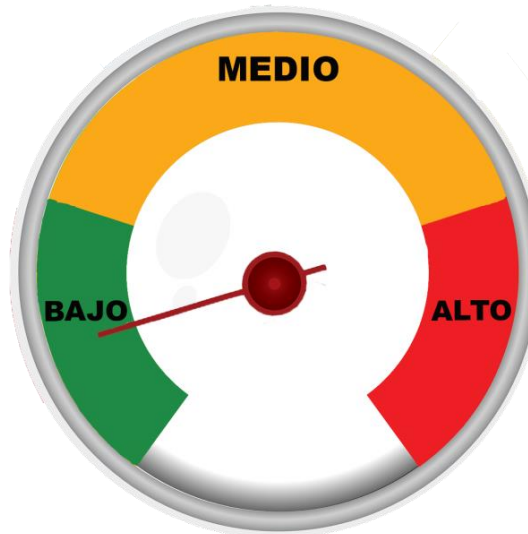


NARANJA

Es considerada como fuente de vitamina C, existe 14 gramos de carbohidrato en una naranja mediana, con un peso aproximado de 120 gramos.

Facilita a la absorción de hierro.

Índice glucémico:



HUEVO FRITO

Es considerada como fuente proteína, existe 0 gramos de carbohidrato en un huevo frito, con un peso aproximado de 45 gramos.

Prefiere el consumo de huevo en otras preparaciones como huevo cocinado o “frito” en agua.

Puedes comer diariamente.

NO CONTIENE CARBOHIDRATO.

Índice glucémico: **NO TIENE**

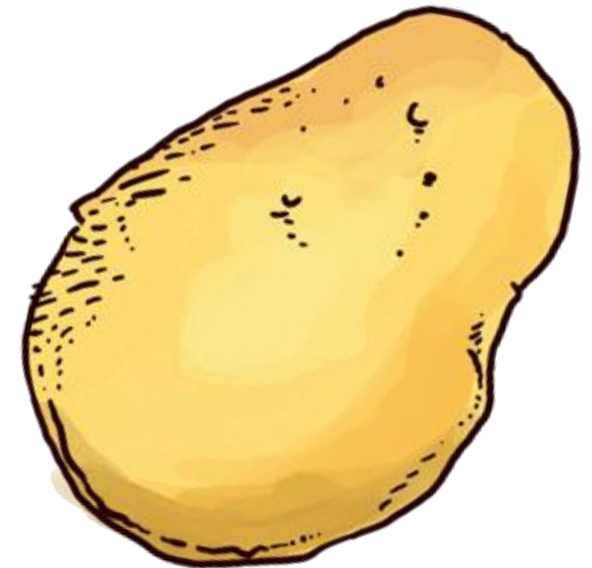
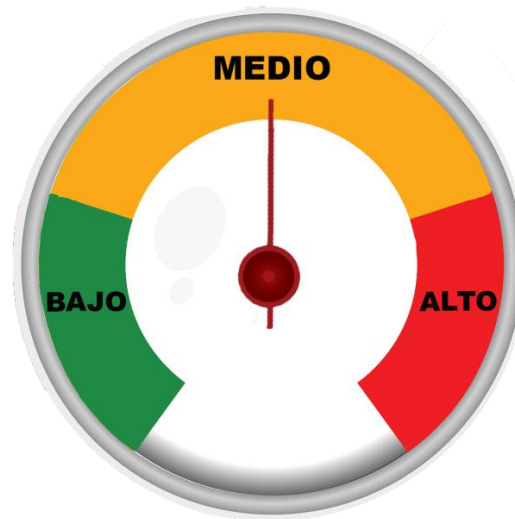


PAPA COCIDA

Este es un alimento común en nuestras preparaciones culinarias.

Es considerada como fuente carbohidrato, existe 15 gramos de carbohidrato en una papa cocinada mediana, con un peso aproximado de 88 gramos.

Índice glucémico:

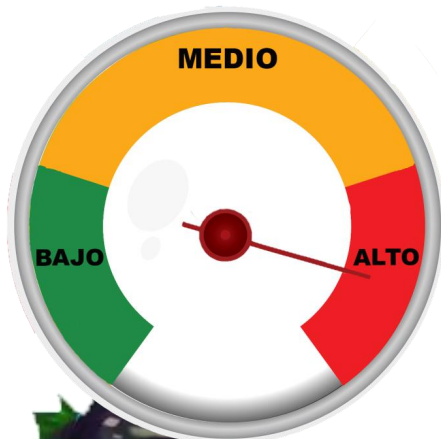


ZANAHORIA

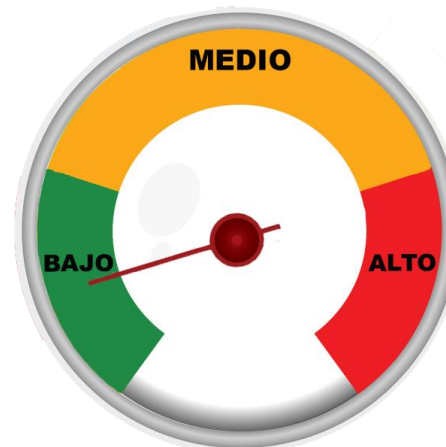
Es considerada como fuente de vitaminas y minerales, existe 6 gramos de carbohidrato en una taza de zanahoria, con un peso aproximado de 67 gramos.

Favorece a la visión y aumenta la producción de melamina la cual nos protege contra los efectos del sol.

Índice glucémico
zanahoria cocida:



Índice glucémico
zanahoria cruda:

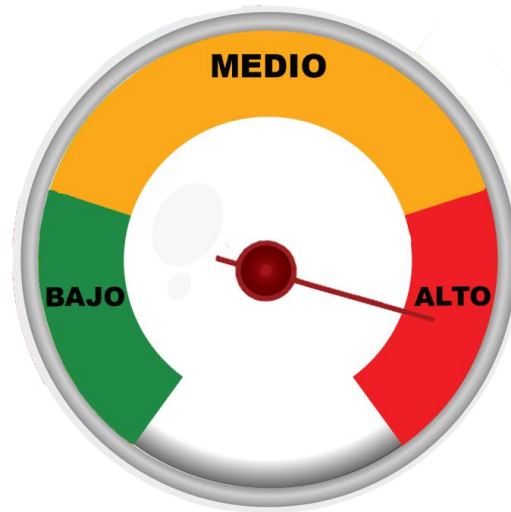


HELADO DE CREMA

Alimento congelado que se hace a base de productos lácteos como leche, crema de leche, etc. Puede ser de varios sabores.

Es considerada como fuente de grasa y carbohidrato, existe 8 gramos de carbohidrato en un $\frac{1}{2}$ vaso de helado, con un peso aproximado de 38 gramos.

Índice glucémico:



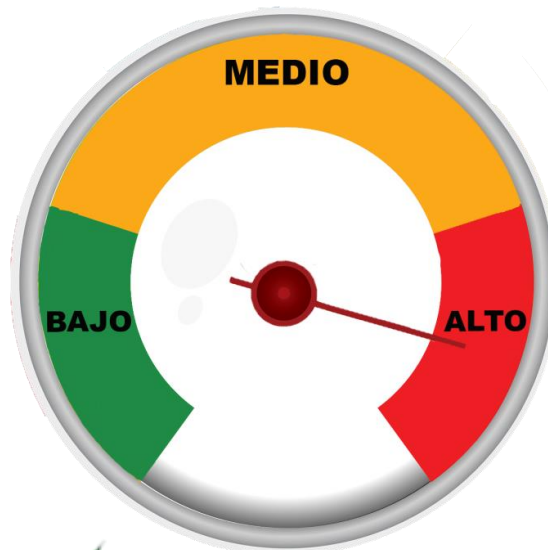
GALLETA CON CHISPAS

DE CHOCOLATE

Alimento preparado de una mezcla de mantequilla con azúcar y chispitas de chocolate.

Es considerada como fuente de carbohidrato, existe 7 gramos de carbohidrato en una galleta mediana, con un peso aproximado de 11 gramos.

Índice glucémico:

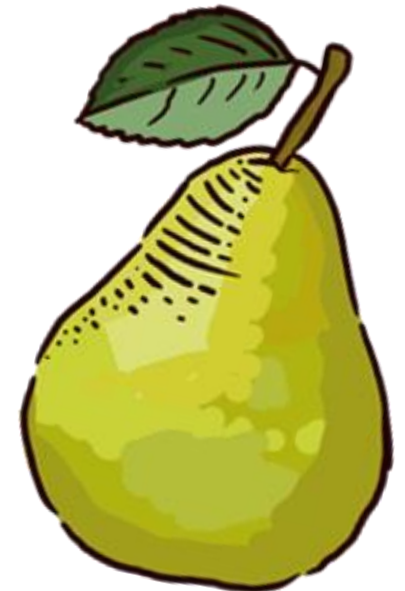
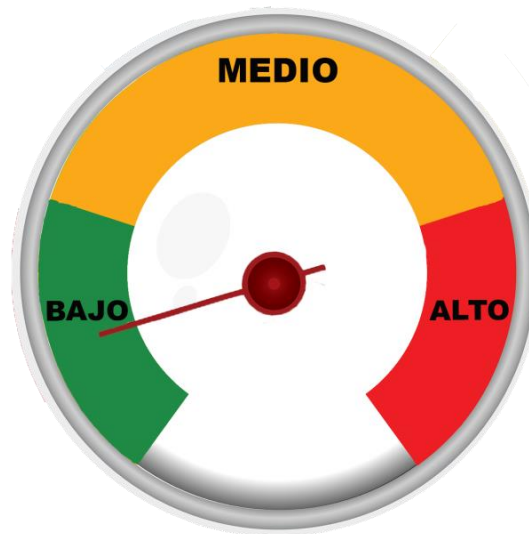


PERA

Las frutas son una fuente de energía, existe 18 gramos de carbohidrato en una pera mediana, con un peso aproximado de 117 gramos.

Es recomendable que consumas la pera con cascara por el aporte de fibra que beneficia a tu salud intestinal.

Índice glucémico:

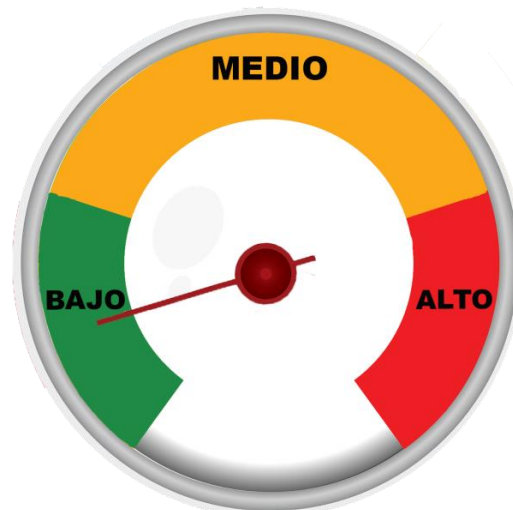


DURAZNO

Es considerada como fuente de vitamina A, existe 10 gramos de carbohidrato en un durazno mediano, con un peso aproximado de 105 gramos.

Es recomendable que consumas frutas diariamente porque poseen propiedades antioxidantes que ayudan a proteger el organismo de los efectos nocivos de algunas enfermedades.

Índice glucémico:

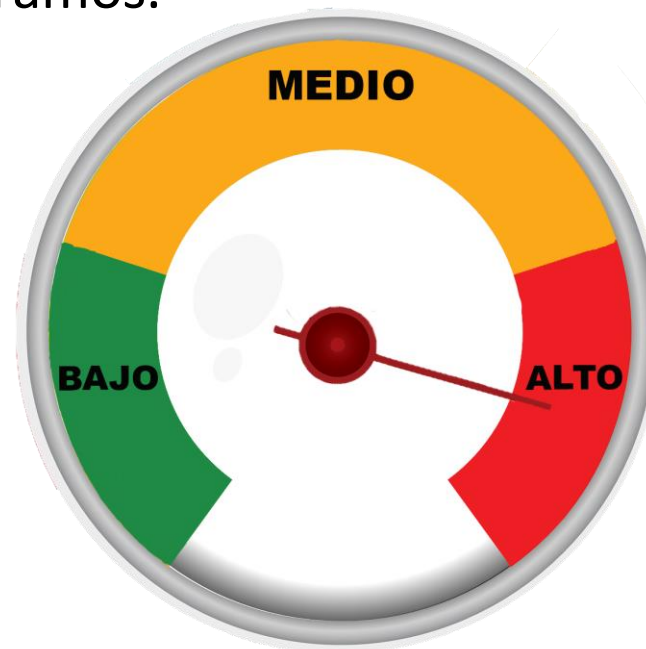


CEREAL- CORN FLAKES

Este alimento se produce a base de granos de maíz tratados para obtener hojuelas de cereal.

Es considerada como fuente de carbohidrato, existe 42 gramos de carbohidrato en una taza de cereal, con un peso aproximado de 54 gramos.

Índice glucémico:

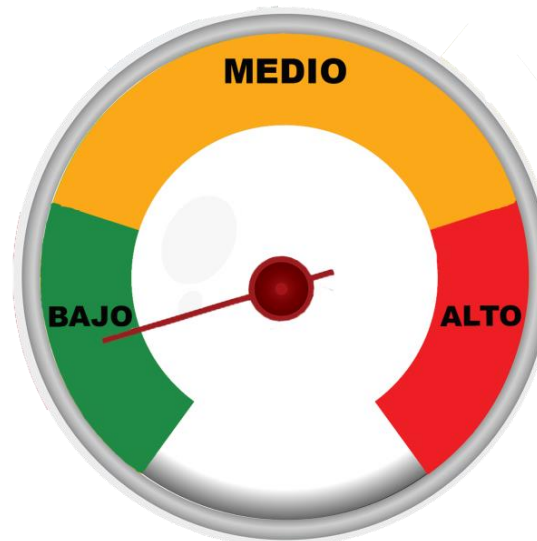


COLIFLOR

Esta hortaliza es considerada como fuente de vitaminas y minerales, existe 4 gramos de carbohidrato en una taza de coliflor, con un peso aproximado de 90 gramos.

Es recomendable que la consumas ya que contiene colina que es un nutriente esencial soluble que ayuda al movimiento muscular, el aprendizaje y la memoria.

Índice glucémico:

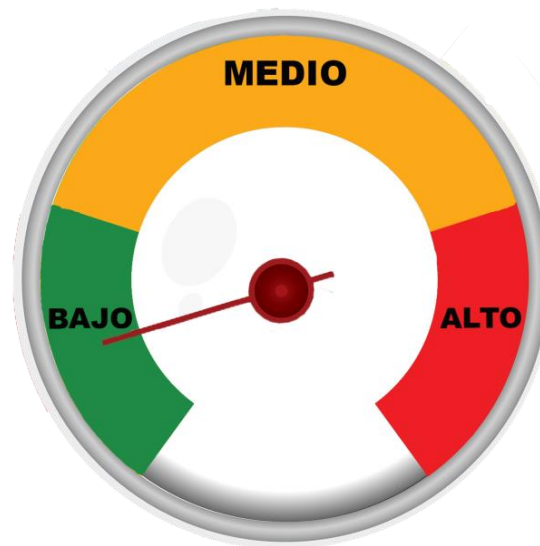


COL

Este alimento es una hortaliza de la cual se consume las hojas; y se puede preparar en sopas, ensaladas, etc.

Es considerada como fuente de fibra y minerales, existe 4 gramos de carbohidrato en una taza de col, con un peso aproximado de 77 gramos.

Índice glucémico:



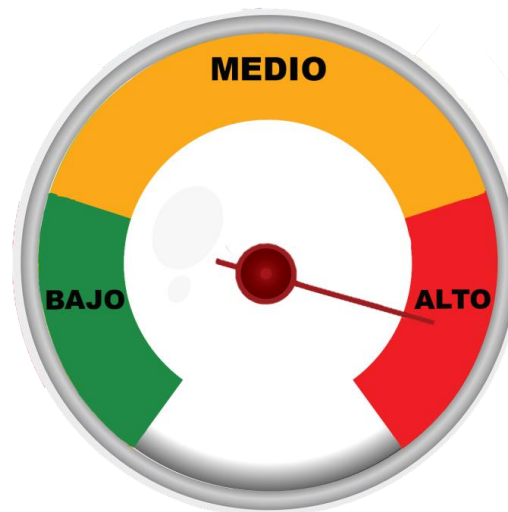
BRAZO GITANO



Es un pastel relleno que se enrolla en forma de cilindro, puede estar decorado con diferentes coberturas azúcar, chocolate, glaseado, merengue, etc.

Es considerada como fuente de carbohidrato, existe 33 gramos en una porción de brazo gitano, con un peso aproximado de 94 gramos.

Índice glucémico:

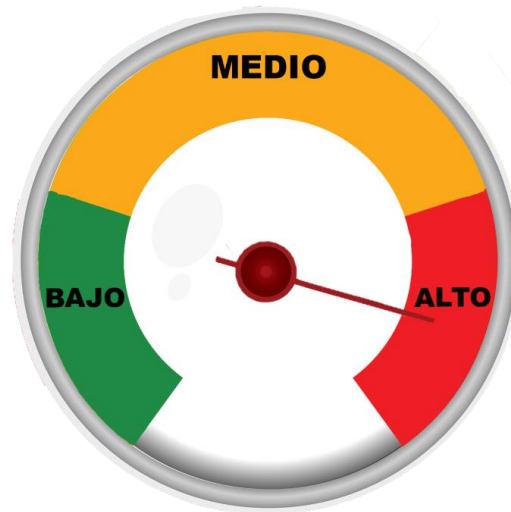


HELADO DE HIELO

Este alimento se hace con una mezcla de agua, pulpa de fruta y azúcar; esta mezcla se congela con una paleta generalmente de madera.

Es considerada como fuente de carbohidrato, existe 13 gramos de carbohidrato en una paleta de helado, con un peso aproximado de 45 gramos.

Índice glucémico:



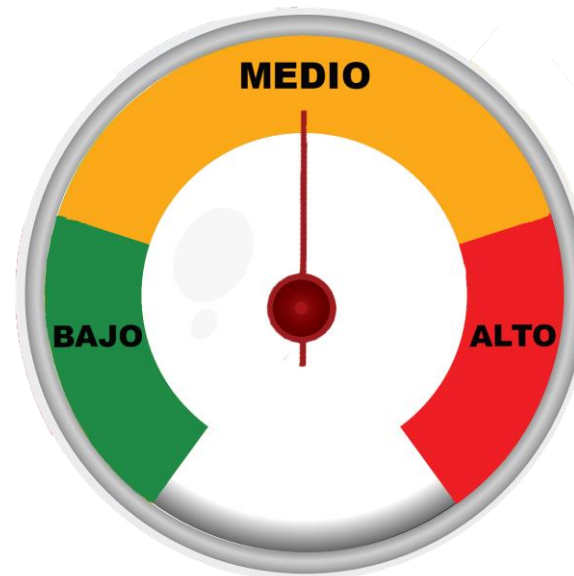
PIZZA

Este alimento es preparado con harina, sal, agua y levadura formando una masa redonda que se hornea en conjunto con distintos ingredientes.

Es considerada como fuente de proteína, grasa y carbohidrato, tiene un total de carbohidrato 30 gramos en una rebanada delgada, con un peso aproximado de 97 gramos.

Evita el consumo frecuente y escoge pizzas sin mucho embutido.

Índice glucémico:



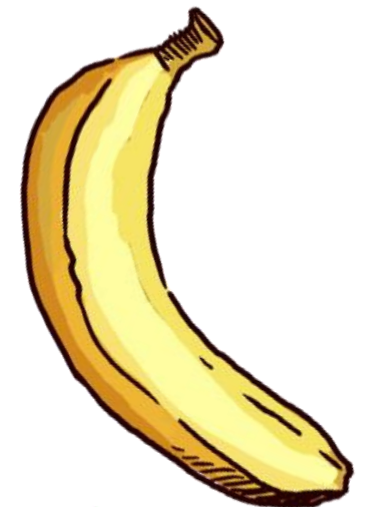
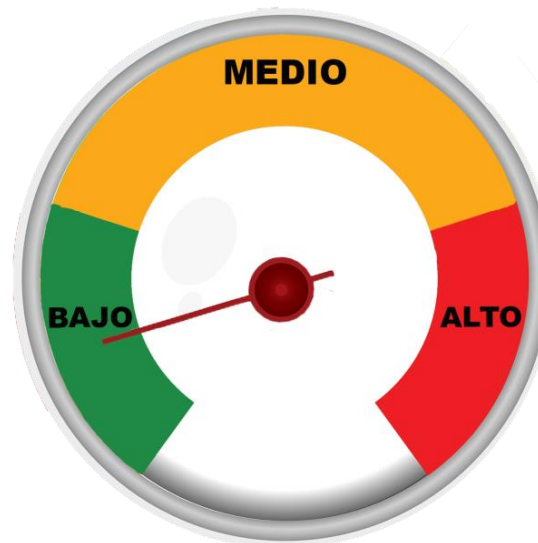
GUINEO

Este alimento es una fruta que se puede consumir sola, en batidos, ensaladas de frutas, etc.

Es considerada como fuente de vitaminas, minerales, carbohidratos, potasio y otros nutrientes, existe 26 gramos de carbohidrato en un guineo, con un peso aproximado de 114 gramos.

1 porción de fruta es medio guineo.

Índice glucémico:

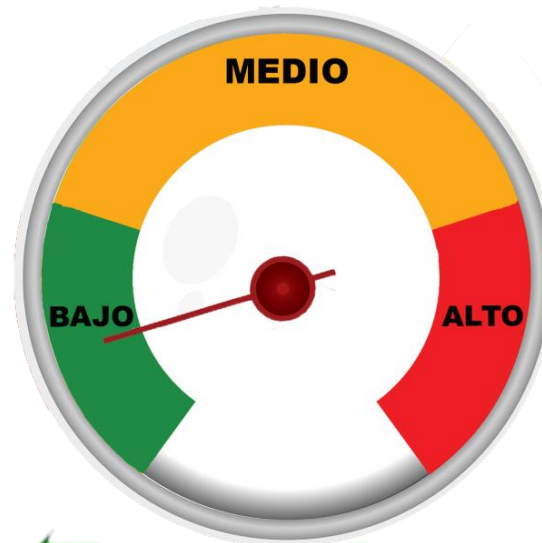


FRUTILLA

Es una fruta que se usa generalmente en repostería y para consumirla se presenta en batidos, helados, dulces, sola, etc.

Es considerada como fuente de vitaminas y minerales, existe 10 gramos de carbohidrato en una taza de frutilla, con un peso aproximado de 136 gramos (de 5 a 7 frutillas medianas).

Índice glucémico:

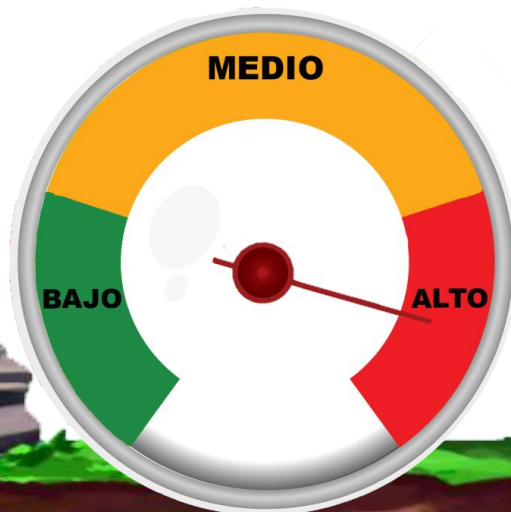


YOGURT

Esta es una bebida derivada de la leche que puede ser de varios sabores o natural, se lo puede consumir solo o acompañado de cereal, fruta, etc.

Es considerada como fuente proteína, grasa y carbohidrato existe 32 gramos de carbohidrato en un yogurt industrializado con azúcar y 11,4 gramos en un yogurt natural de 200ml aproximadamente.

**Yogurt Industrializado con
azúcar Índice glucémico:**



**Yogurt Natural
glucémico:**



Índice



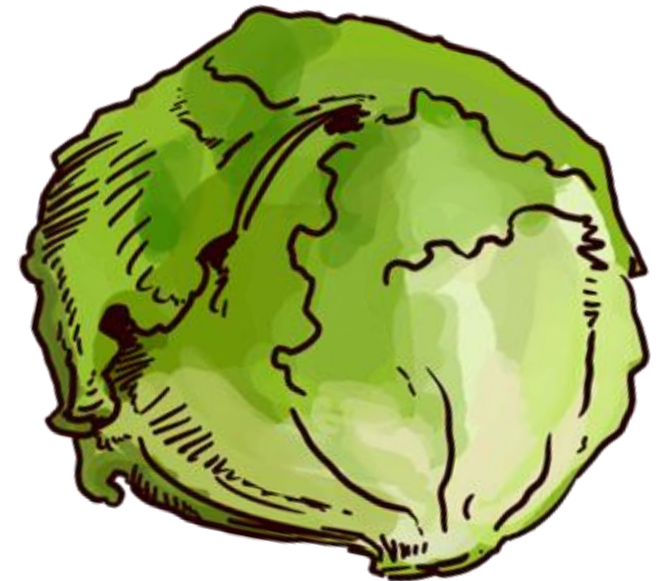
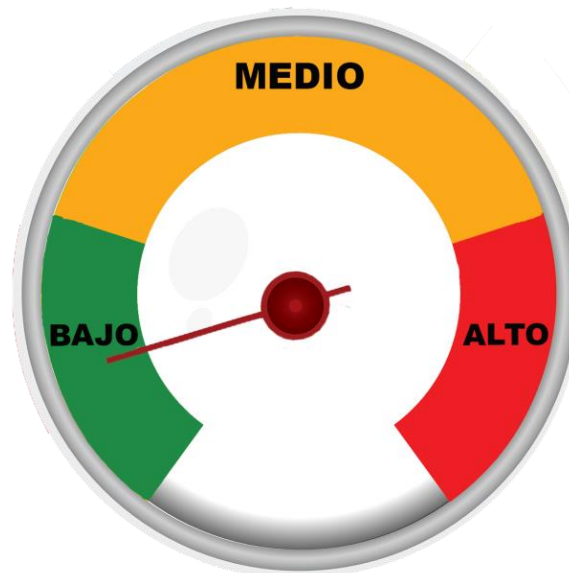
LECHUGA

Es considerada como fuente de minerales, existe 10 gramos de carbohidrato en una lechuga entera que pesa 382 gramos aproximadamente.

Es recomendable que la consumas por su alto contenido en fibra.

No olvides al día se deben consumir 2 tazas de ensalada.

Índice glucémico:

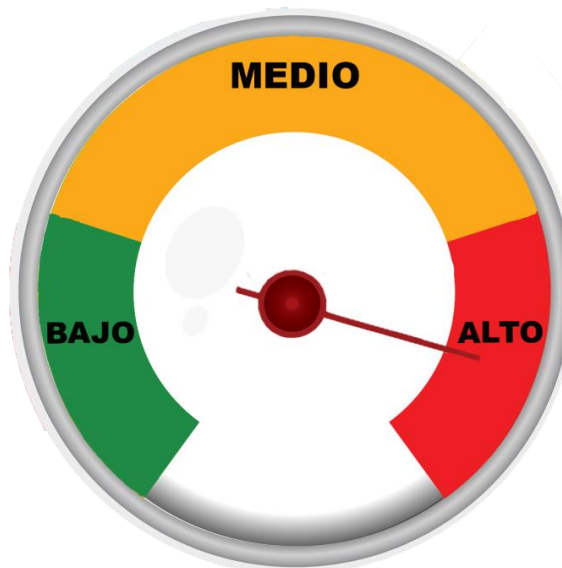


CAKE

Es un bizcocho simple que se prepara con harina, huevos, agua, polvo de hornear, azúcar y cualquier saborizante.

Es considerada como fuente carbohidratos, existe 19 gramos de carbohidrato en una porciónn de cake, con un peso de 35 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:



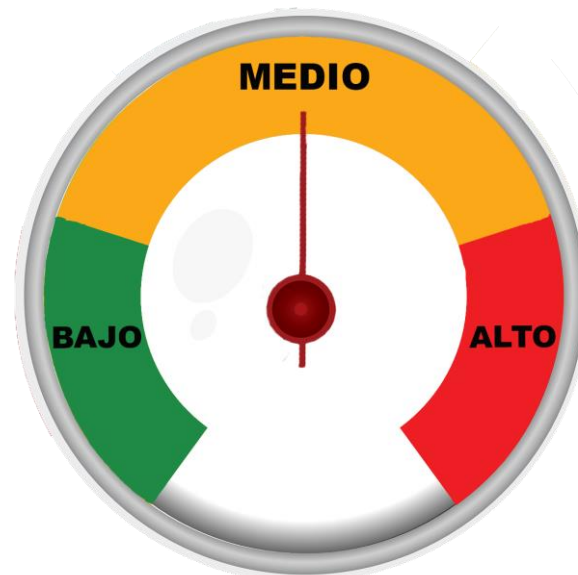
EMBORRAJADO



Este alimento es un orito (banana pequeña) envuelto en harina y leche; para luego freír.

Es considerada como fuente carbohidrato, existe 19 gramos de carbohidrato en una unidad grande, con un peso de 58 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

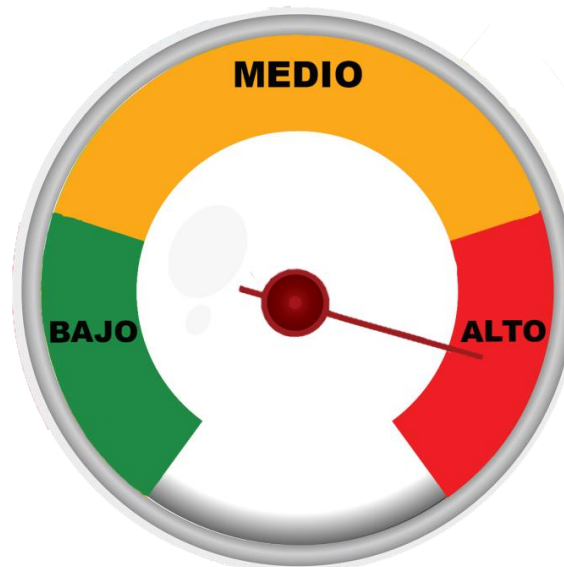


ROSERO

Esta bebida es típica de Gualaceo y se prepara con agua, azúcar, mote, piña, babaco y otros ingredientes para dar sabor como la canela, etc.

Son considerados como fuente de carbohidrato, tiene un total de 45 gramos de carbohidrato en un vaso de 250ml aproximadamente.

Índice glucémico:

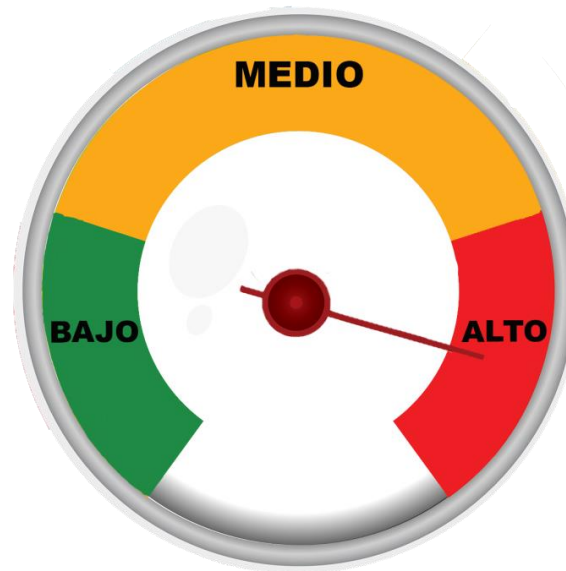


ESPUMILLA

Este alimento es un merengue que se hace batiendo claras de huevo, azúcar y tradicionalmente la guayaba, aunque esta última puede ser cualquier fruta.

Es considerada como fuente carbohidrato, existe 22 gramos de carbohidrato en un $\frac{1}{2}$ taza de espumilla, con un peso de 40 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:



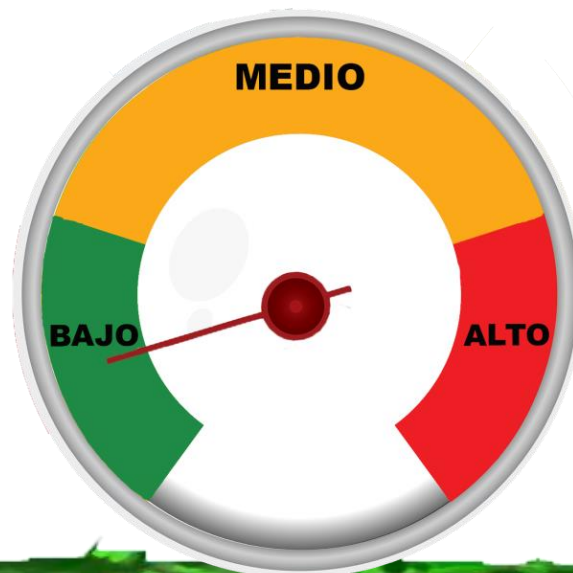
MORA

Este alimento es una fruta o baya que puede ser consumido en jugos, mermelada, helado, solas, etc.

Es considerada como fuente de carbohidrato, existe 12 gramos de carbohidrato en una taza de mora, con un peso de 128 gramos aproximadamente.

Es recomendable que la consumas puesto que contienen antioxidantes, vitaminas y aportan fibra a tu organismo.

Índice glucémico:

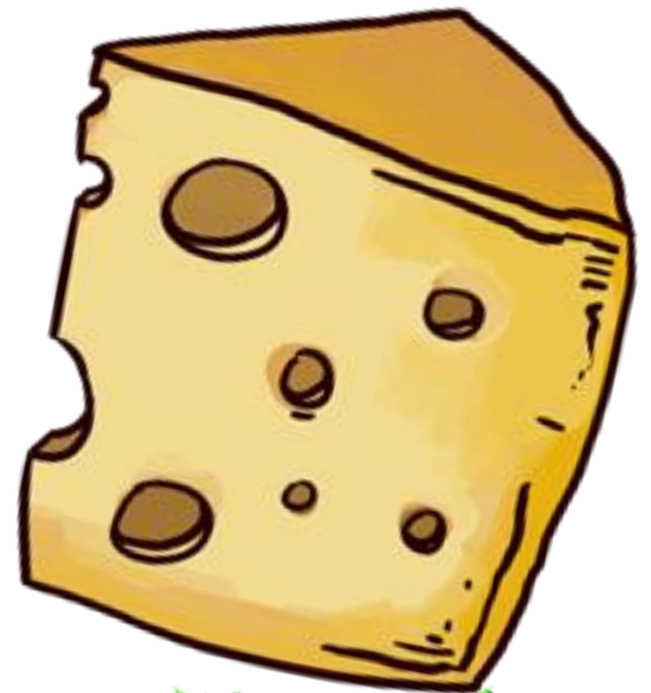


QUESO

Alimento derivado de la leche, para su preparación es necesario madurar la cuajada de la leche sin suero.

Es considerada como fuente de proteína, existe 1.6 gramos de carbohidrato con un peso de 30 gramos aproximadamente (1 rebanada).

NO SE CONSIDERA COMO FUENTE DE
CARBOHIDRATO

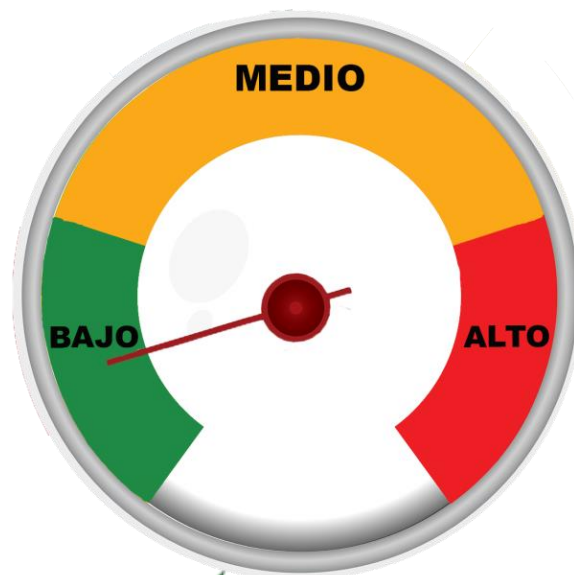


AGUACATE

Es un alimento conocido como palta con el que se puede preparar en su mayoría ensaladas como guacamole; también sirve de acompañante en varias comidas.

Es considerada como fuente de grasa saludable, existe 9 gramos de carbohidrato en 1 aguacate mediano, con un peso de 108 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

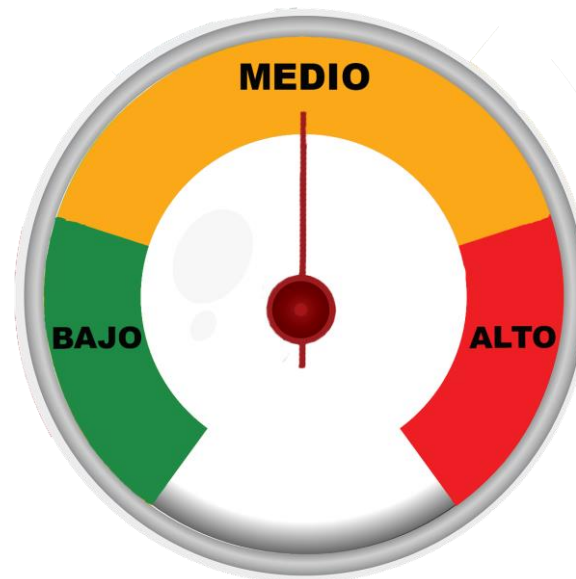


CHIBIL

Es un alimento que se prepara con harina de maíz, queso y manteca de chanco; esta mezcla se envuelve en hojas de achicara, plátano o huicundo y se cocinan al vapor.

Es considerada como fuente carbohidrato, existe 17 gramos de carbohidrato en una unidad de Chibil, con un peso de 81 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

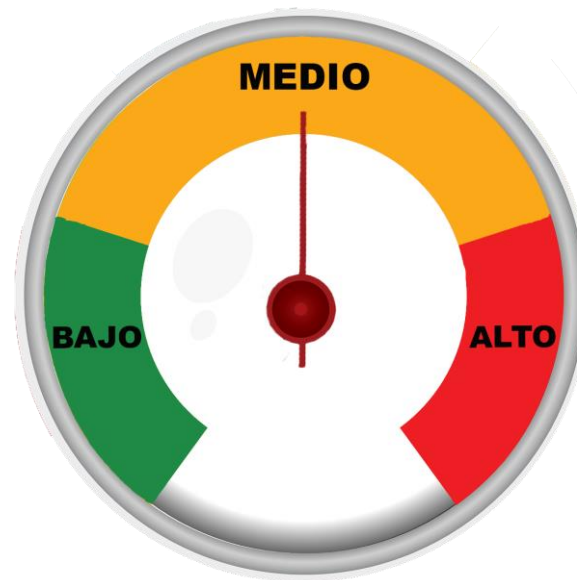


MOTE PILLO

Este alimento típico es preparado mediante la mezcla aliños, mote, leche, huevos y sal, todo eso se mezcla en un mismo recipiente; para servir se colocan hojas picadas de cebolla.

Es considerada como fuente de carbohidrato, existe 32 gramos de carbohidrato en una taza de mote pillo, con un peso de 156 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

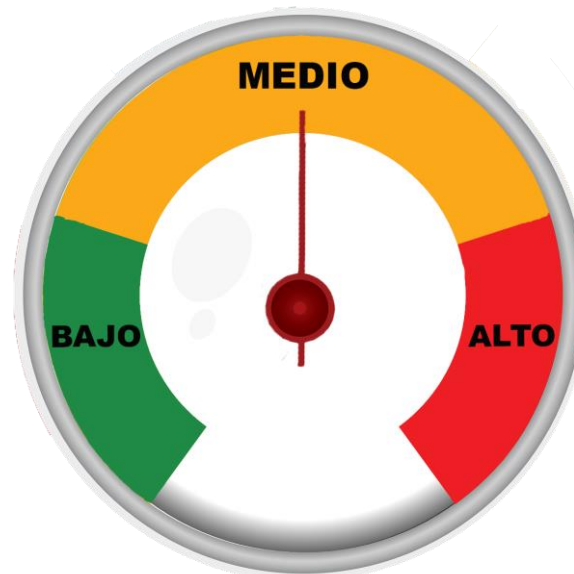


MOTE SUCIO

Este alimento típico se prepara mezclando en una paila mote, manteca negra o mapahuirá (grasa de cerdo cocinada).

Es considerada como fuente carbohidrato, existe 35 gramos de carbohidrato en una taza de mote sucio, con un peso de 150 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

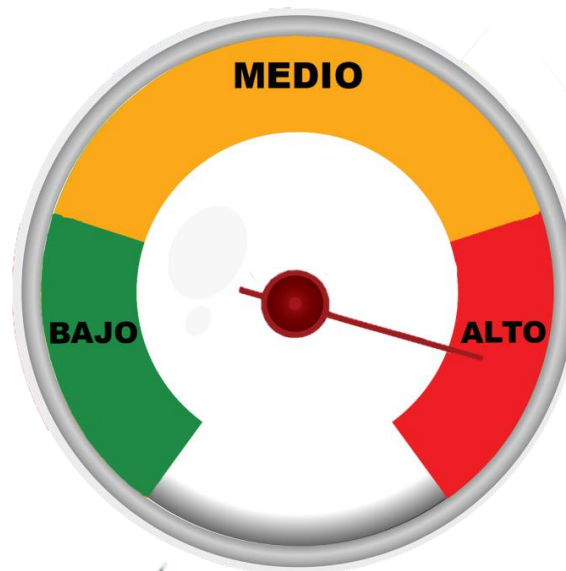


QUIMBOLITO

Para preparar este alimento se mezcla polvo de hornear, mantequilla, harina, azúcar, queso, anís común, esta masa mezclada se coloca en hojas de achira y se cocina al vapor, se puede decorar con pasas.

Es considerada como fuente de carbohidrato, tiene un total de 45 gramos de carbohidrato en una unidad, con un peso de 108 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:



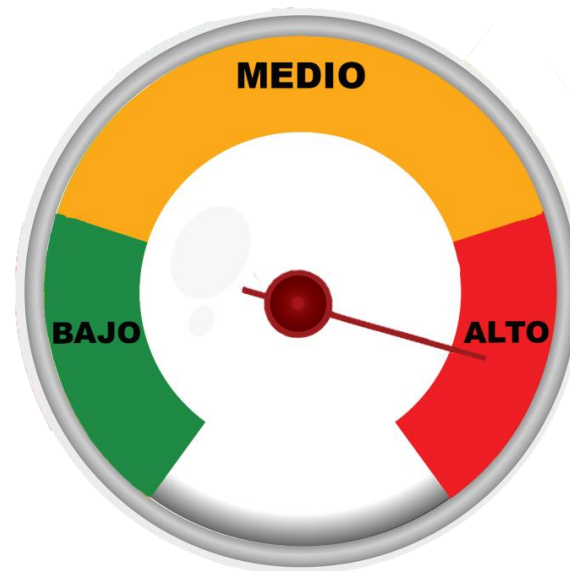
HAMBURGUESA



Este alimento es un tipo de sándwich al que se le puede agregar otros ingredientes como queso, cebolla, tomate, carne, etc.

Es considerada como fuente proteína y carbohidrato, existe 39 gramos de carbohidrato en una hamburguesa mediana, con un peso de 197 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

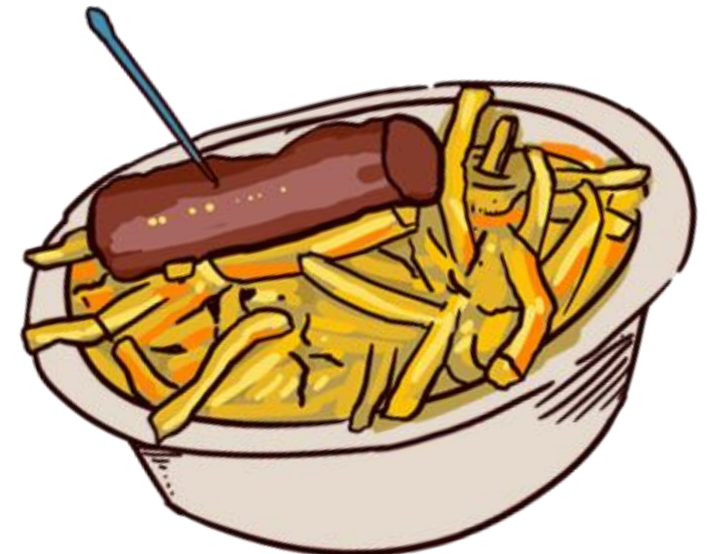
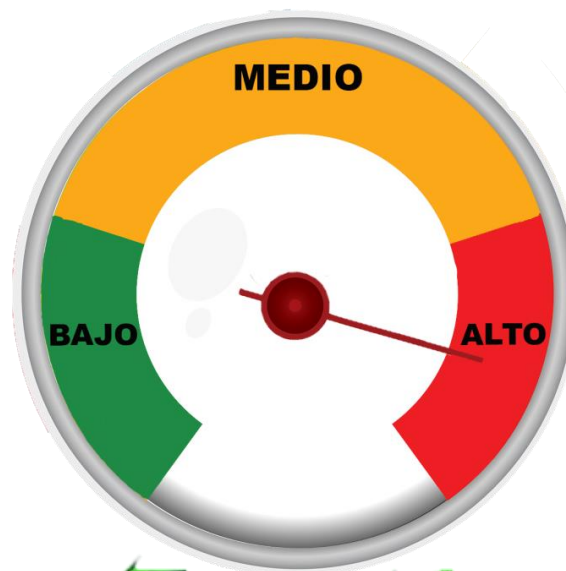


SALCHIPAPA

Esta preparación consiste en papas fritas ya sea con o sin cascara acompañadas de una salchicha frita, se suele servir con ensalada y salsas.

Son considerados como fuente de carbohidrato, tiene como carbohidrato total 70 gramos en una medida de $\frac{1}{2}$ tarrina y pesando 184 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

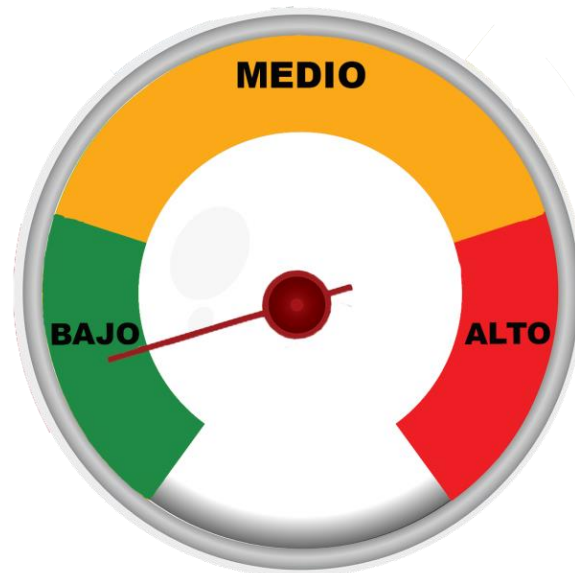


BROCOLI

Este alimento es una hortaliza y es considerada como fuente de provitamina A y vitamina C, existe 7 gramos de carbohidrato en una taza de brócoli, con un peso de 110 gramos aproximadamente.

No olvides de consumirlo con frecuencia por sus múltiples beneficios nutricionales.

Índice glucémico:



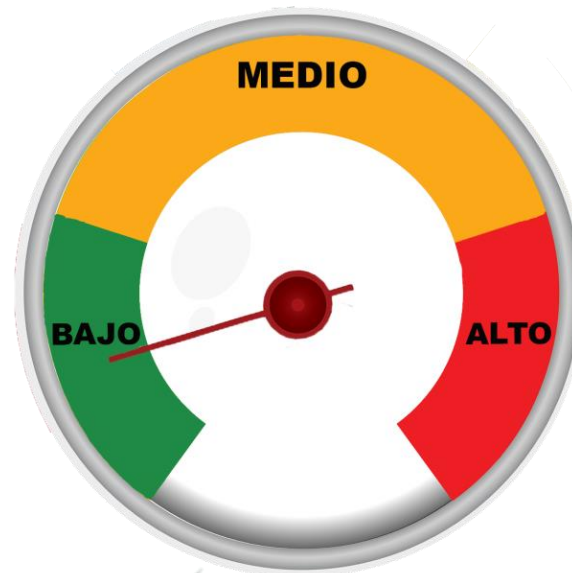
RABANO

Este alimento es una hortaliza de la cual se consumen sus raíces.

Es considerada como fuente de vitaminas, existe 1 gramos de carbohidrato en una taza de rábano, con un peso de 40 gramos aproximadamente.

No olvides consumir verduras todos los días mínimo 2 tazas diarias.

Índice glucémico:

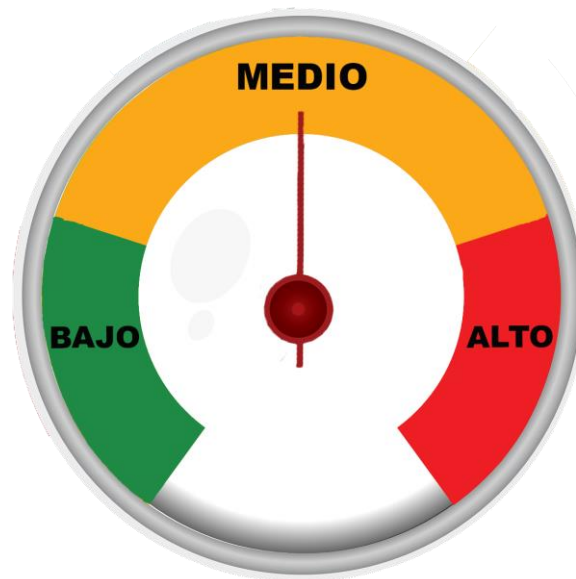


EMPANADA DE VIENTO

Este alimento se prepara con la mezcla de harina de trigo, polvo de hornear, huevos, agua y sal; de esta mezcla ya en masa se preparan las empanadas y se baña en aceite para que se hinche.

Es considerada como fuente carbohidrato, existe 36 gramos de carbohidrato en una unidad grande, con un peso de 67 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

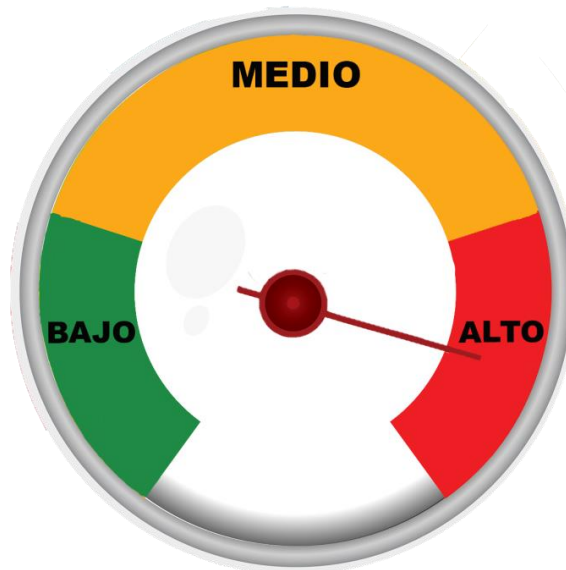


HUMITA

Este alimento se prepara con la mezcla de choclo molido, mantequilla, polvo de hornear, huevos y queso, esta mezcla se envuelve en hojas de choclo y se cocina al vapor.

Es considerada como fuente de carbohidrato, tiene como carbohidrato total 32 gramos en una unidad, con un peso de 126 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

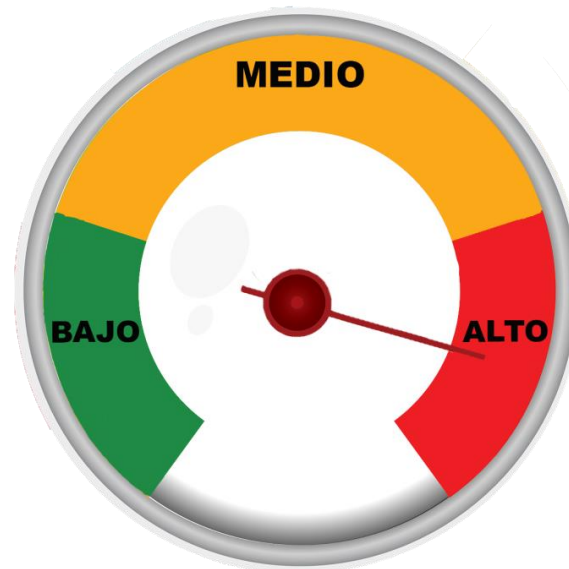


TORTILLA DE MAÍZ

Este alimento se prepara con la mezcla de harina de maíz, huevos, manteca de chanco, quesillo; esta mezcla se tuesta en un tiesto de barro.

Es considerada como fuente de carbohidrato, tiene como carbohidrato total 37 gramos en una unidad mediana, con un peso de 97 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:



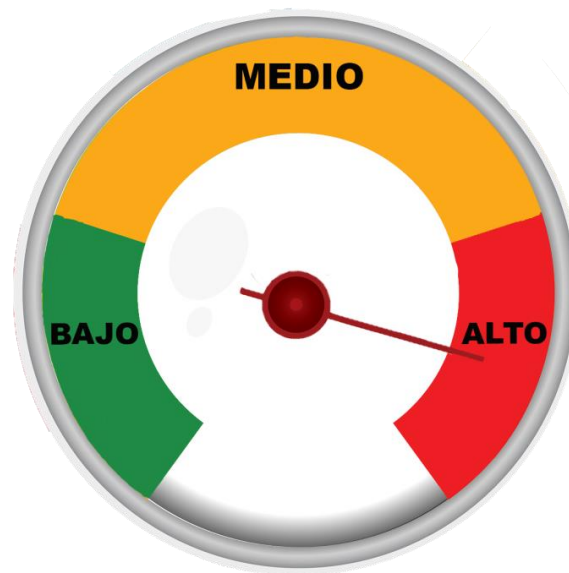
LLAPINGACHO



Este alimento se prepara con papas cocinadas aplastadas, mezcladas con mantequilla y color; a la mezcla le dan forma circular y se fríe.

Es considerada como fuente de carbohidrato, tiene como carbohidrato total 19 gramos en un llapingacho grande, con un peso de 73 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

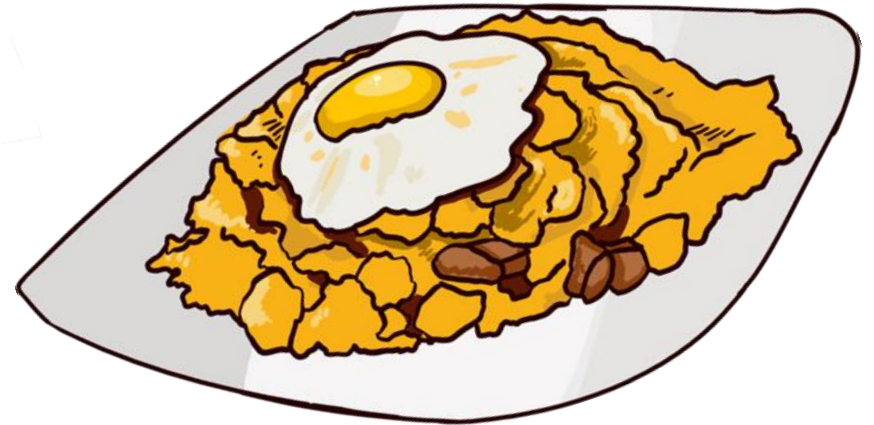
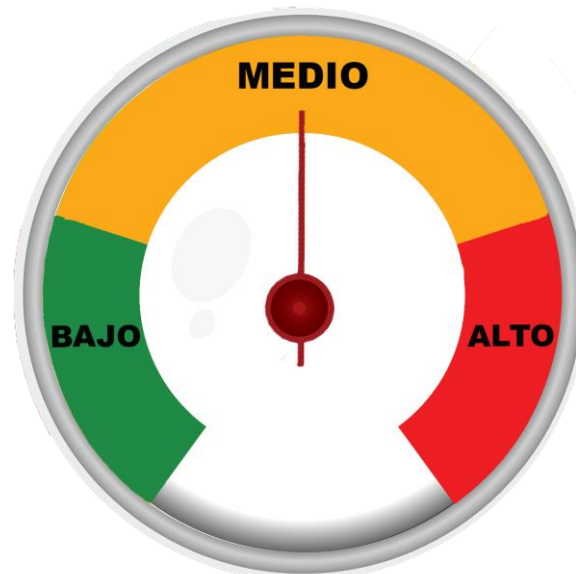


TIGRILLO

Este alimento es una mezcla de plátano verde cocinado, cebollín, chicharrón o queso. Se lo suele acompañar de 1 huevo frito.

Es considerada como fuente de carbohidrato, existe 18 gramos de carbohidrato en una taza de tigrillo, con un peso de 181 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:



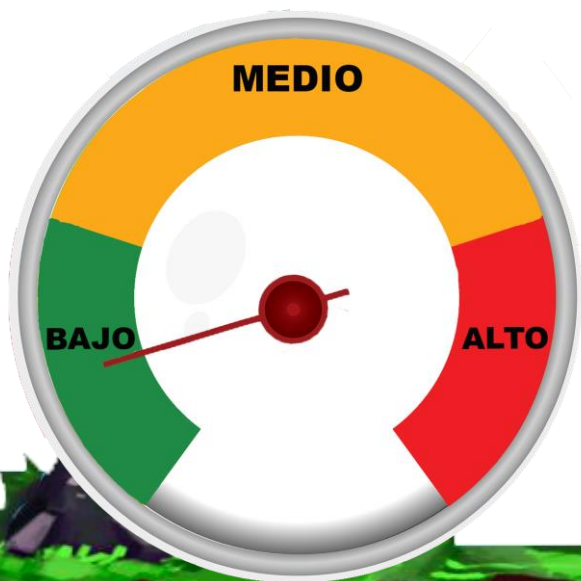
LECHE

Es una bebida de color blanco producida por mamíferos, generalmente para los humanos se consume la leche producida por las vacas.

Es considerada como fuente de proteína, existe 12 gramos de carbohidrato en una leche entera y 9 gramos en una descremada, con un peso de 240 ml aproximadamente.

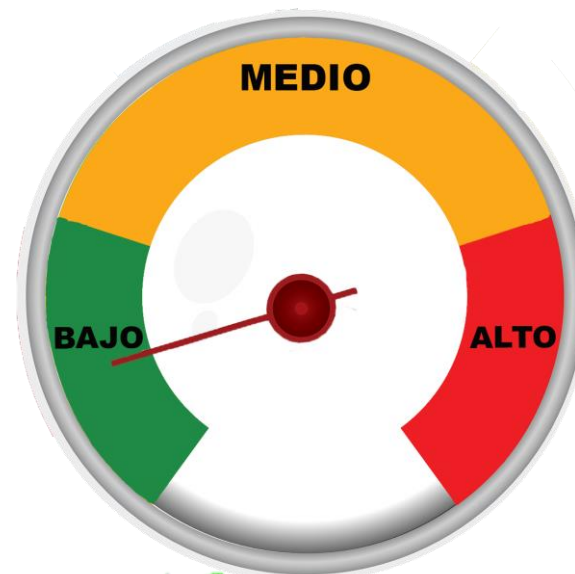
Leche entera

Índice glucémico:



Leche descremada

Índice glucémico:

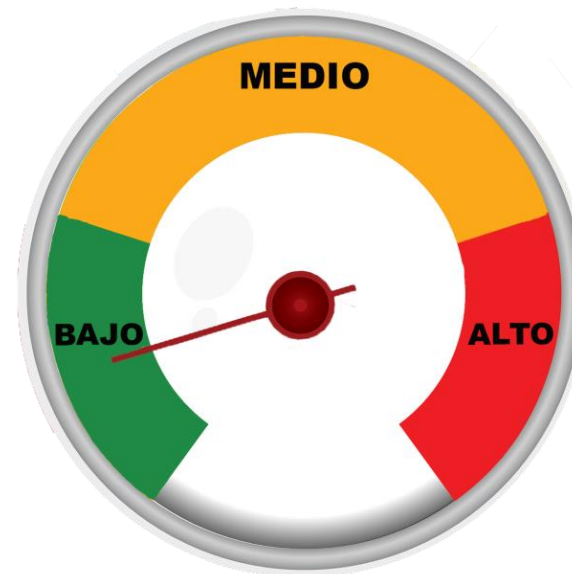


REMOLACHA

Este alimento es una hortaliza de la cual se consumen las raíces en ensaladas, bebidas, etc.

Es considerada como fuente de vitaminas y minerales, existe 8 gramos de carbohidrato en una taza de remolacha, con un peso de 165 gramos.

Índice glucémico:



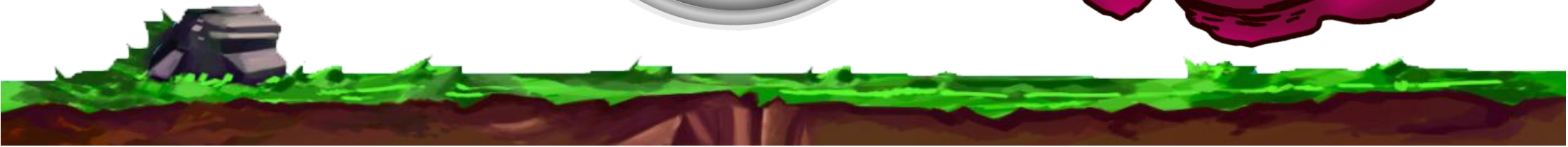
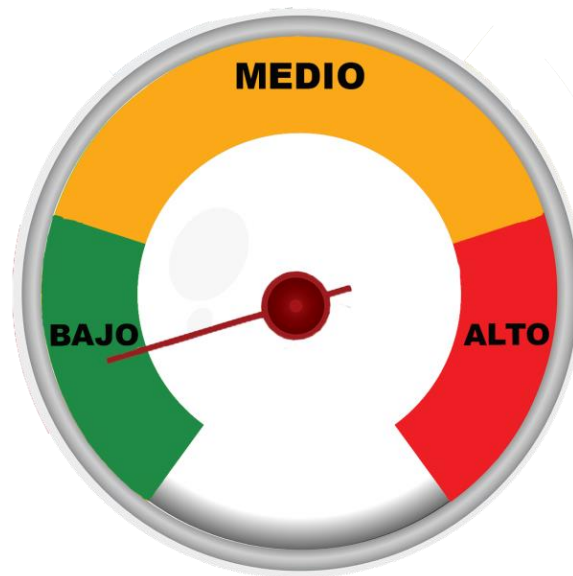
COL MORADA



Este alimento es una hortaliza de la cual se consume sus hojas; y se puede preparar en sopas, ensaladas, etc.

Es considerada como fuente de fibra y minerales, existe 4 gramos de carbohidrato en una taza de col, con un peso de 77 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:

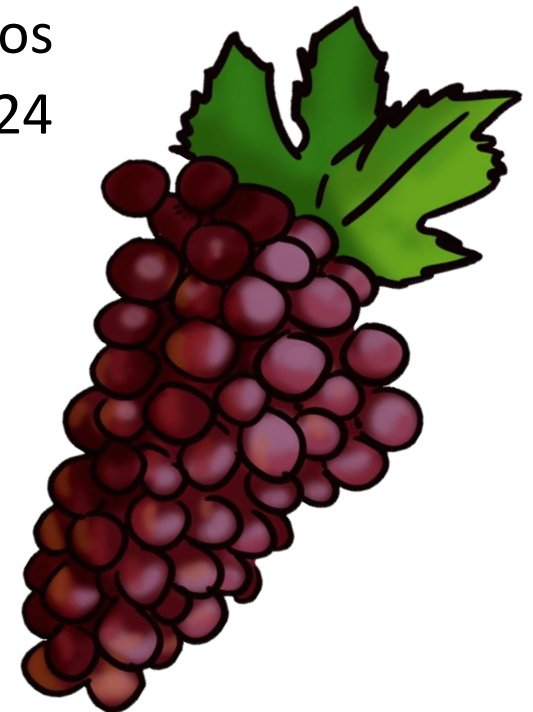


UVA

Este alimento es una fruta que se obtiene de la vid, es la materia principal para la elaboración de vinos mediante la fermentación; pero se la puede consumir normalmente como fruta.

Es considerada como fuente de energía existe 22 gramos de carbohidrato en una taza de uva, con un peso de 124 gramos aproximadamente.

Índice glucémico:



RECOMENDACIONES

No olvides que toda preparación como galletas, papas fritas, etc. Se pueden realizar de una manera más saludable es decir reemplazando la azúcar por un poco de edulcorante o ver otras opciones para que los alimentos no estén cargados de grasa y sobre todo azúcar.

No olvides tener asesoría con un nutricionista mínimo 3 veces durante el año.

ACTIVIDAD FÍSICA

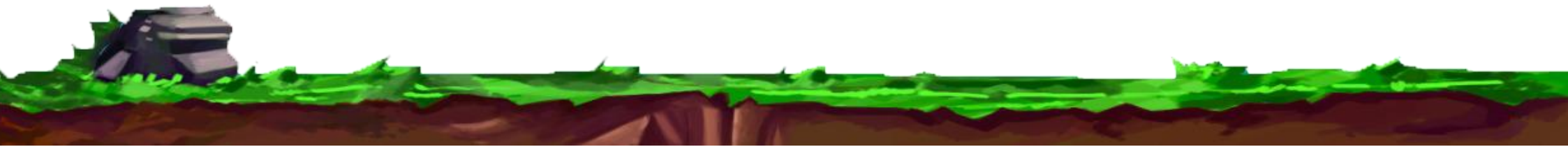
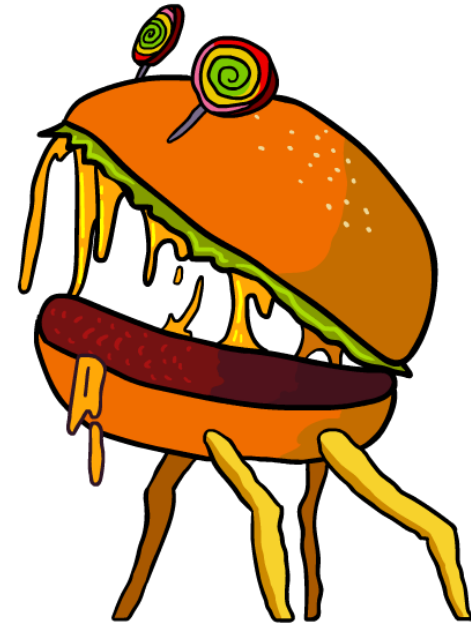
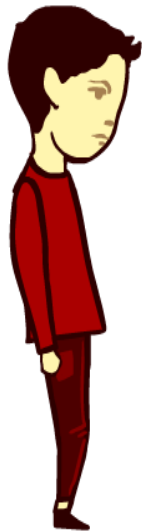
El realizar actividad física ayuda a mantener los niveles de glucosa o azúcar en la sangre controlados, a mantener un peso adecuado y estimula la circulación sanguínea.

Pero recuerda que:

- Si realizas actividad física extenuante no olvides consumir un tiempo de comida más para evitar hipoglucemias (glucosa baja).
- No olvides medirte la glucosa antes de realizar actividad física.



ILUSTRACIONES





Instituto Superior
Tecnológico del Azuay