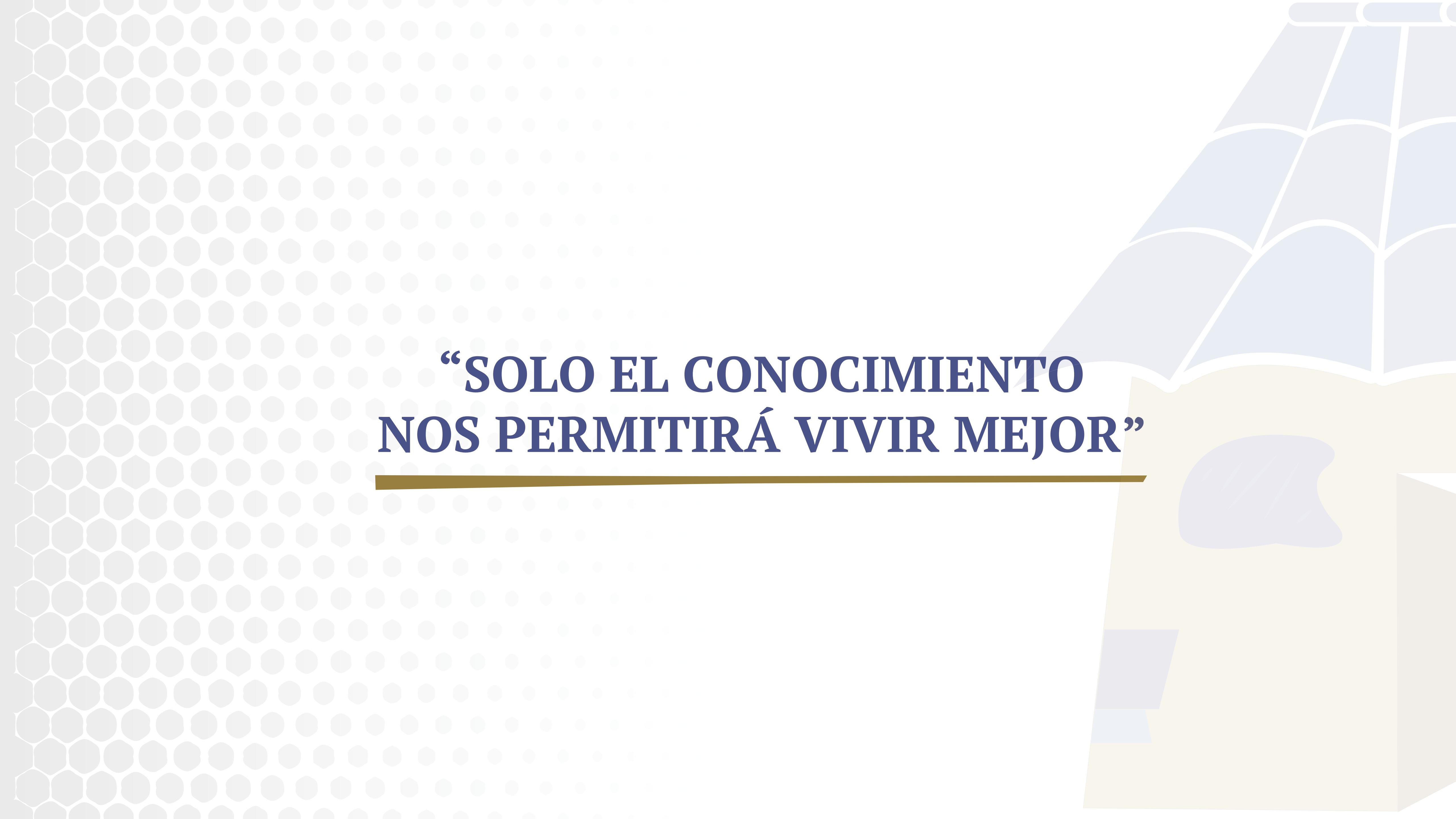


Casa de la Diabetes

**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 cantidades 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

Gramos de hidratos de
carbono por porción.

Carbohidrato

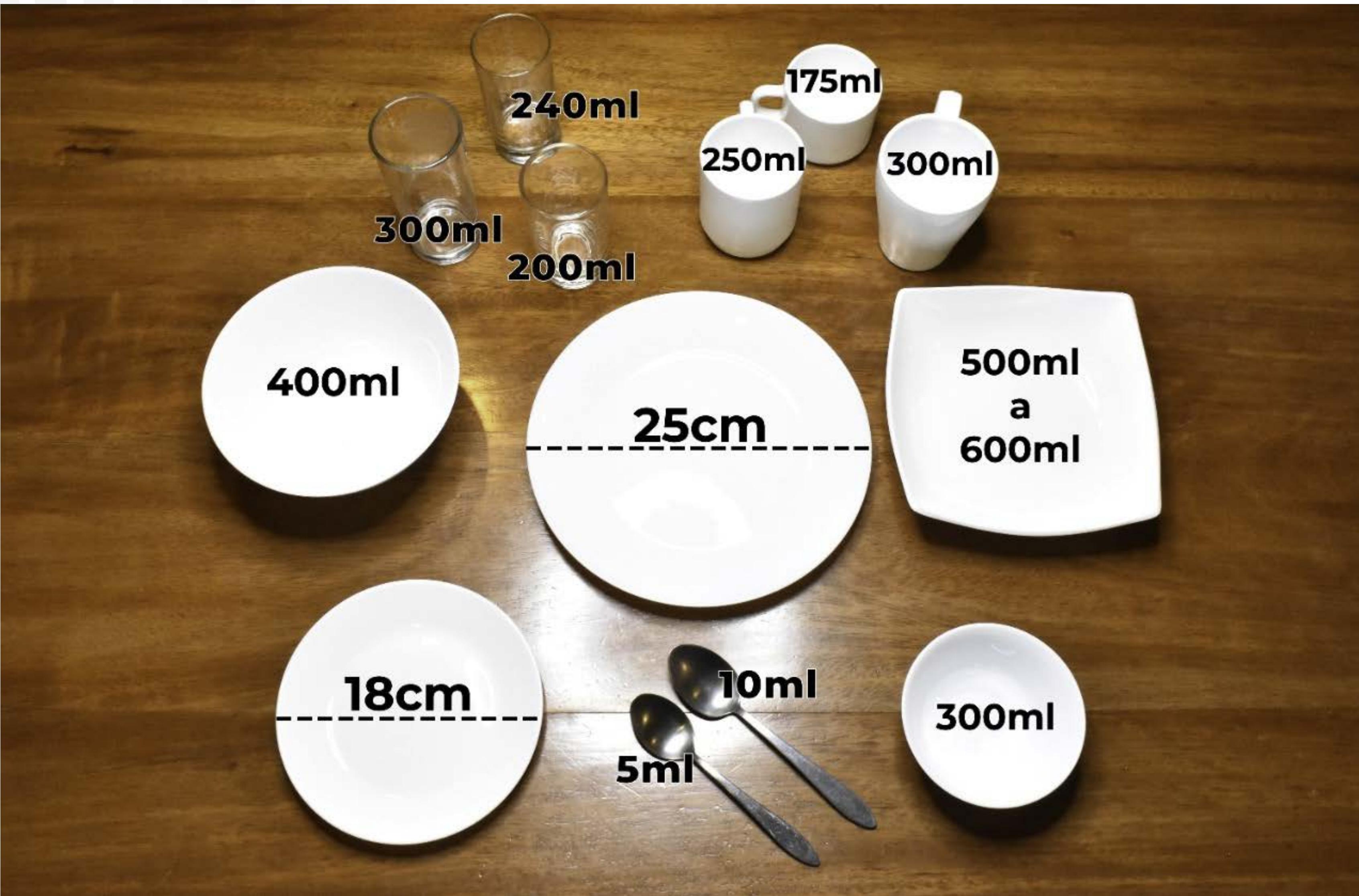
Porciones

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

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.



PROTEINA



Alimento
Carne de pollo: pechuga.

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

Índice glucémico: No tiene.



Alimento
Carne de pollo: presa de pollo.

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

Índice glucémico: No tiene.



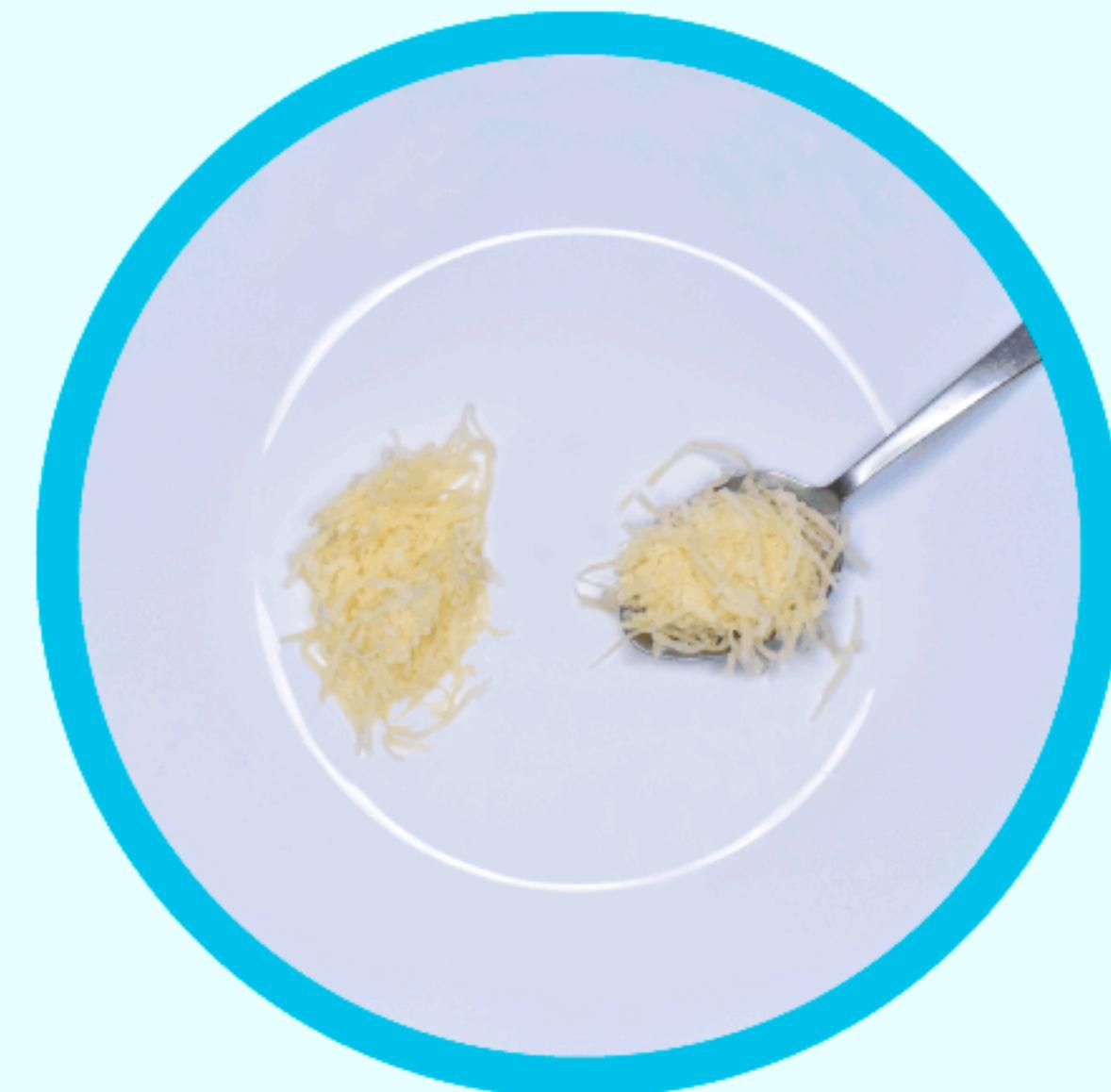
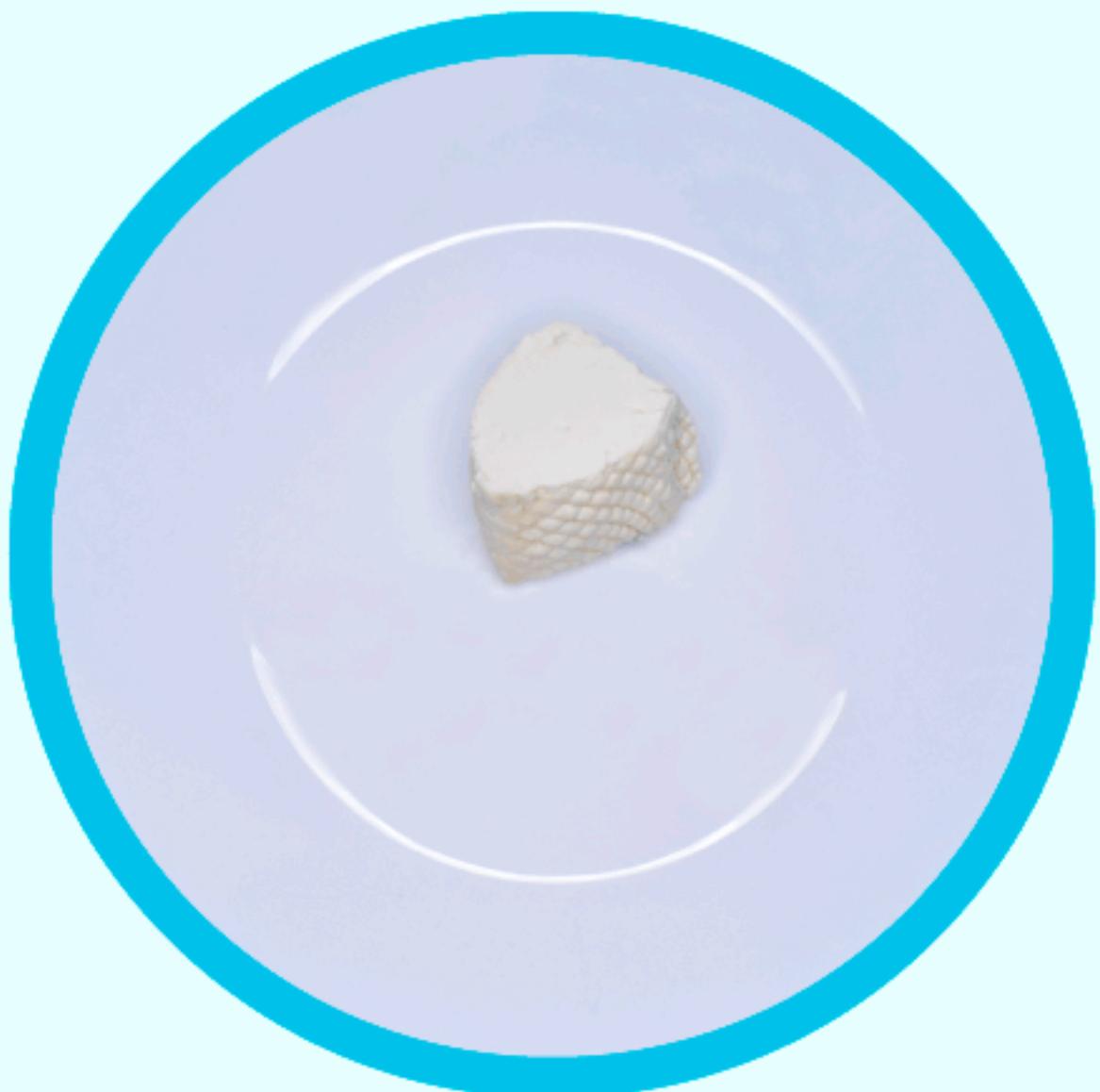
Alimento
Carne roja cecinado de res o de cerdo.

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

Índice glucémico: No tiene.



PROTEINA



Alimento

Queso fresco, quesillo, queso mozzarella, queso parmesano.

Cantidad: 1 Rebanada

Peso: 30g.

Carbohidrato: menos de 1 gramo.

Índice glucémico:

BAJO



PROTEINA



Alimento
Huevo.

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

Índice glucémico: No tiene



Alimento
Pescado: Tilapia, corvina.

Cantidad: 1
Peso: 46g.
Carbohidrato: 0g.

Índice glucémico: No tiene



Alimento
Tocino.

Cantidad: 1 Rebanada
Peso: 12g.
Carbohidrato: 0g.

Índice glucémico: No tiene



PROTEINA

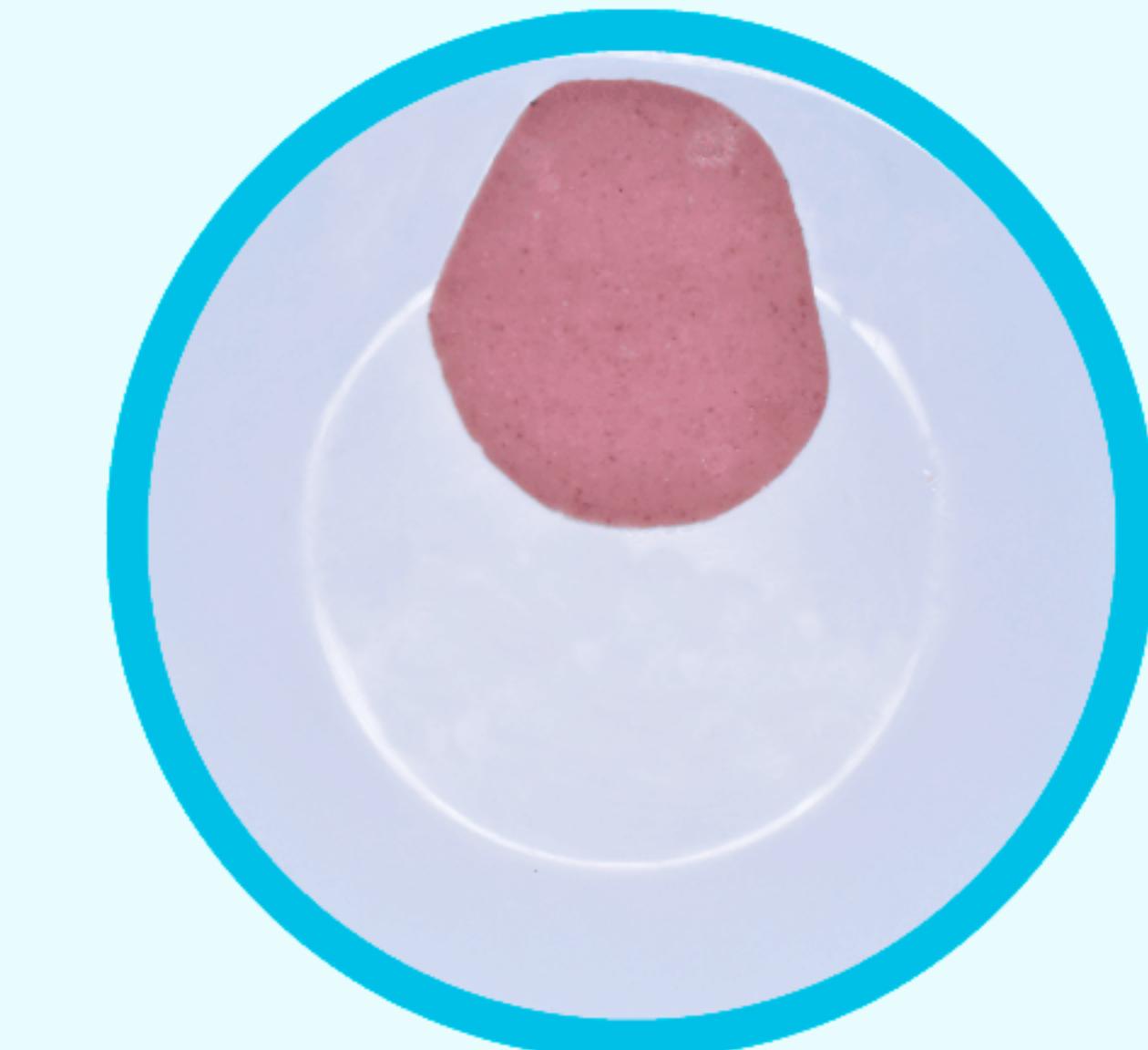


Alimento
Mortadela.

Cantidad: 1 Rebanada
Peso: 12g.
Carbohidrato: menos de 1 gramo.

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Salchicha de pollo.

Cantidad: 1 unidad
Peso: 51g.
Carbohidrato: 1,68g.

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Jamón de pollo o de pavo.

Cantidad: 1 Rebanada
Cantidad: 1 Rebanada
Peso: 30g.
Carbohidrato: menos de 1 gramo.

Índice glucémico:

BAJO

PROTEINA



Alimento
Mariscos: camarones.

Cantidad: 60g.
Peso: 60g.
Carbohidrato: 0g.

Índice glucémico: No tiene



Alimento
Mariscos: conchas.

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

Índice glucémico: No tiene



Alimento
Mariscos: calamar.

Cantidad: 60g.
Peso: 60g.
Carbohidrato: 0g.

Índice glucémico: No tiene



GRASA



Alimento
Aceite de oliva.

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

Índice glucémico: No tiene



Alimento
Mantequilla.

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

Índice glucémico: No tiene



Alimento
Manteca de cerdo.

Cantidad: 1 Cucharada
Peso: 20g
Carbohidrato: 0g

Índice glucémico: No tiene



GRASA



Alimento
Frutos secos: maní, toste, nuez, pistachos.

Cantidad: 30 g
Peso: 30g
Carbohidrato: 3g

Índice glucémico:



Alimento
Aguacate.

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

Índice glucémico:

BAJO A horizontal color scale consisting of three segments: a green segment on the left labeled 'BAJO', a yellow segment in the middle, and a red segment on the right.



GRASA



Alimento
Mayonesa.

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

Índice glucémico: No tiene



Alimento
Crema de leche.

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

Índice glucémico: No tiene



CARBOHIDRATOS: CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Arroz integral.

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

Índice glucémico:



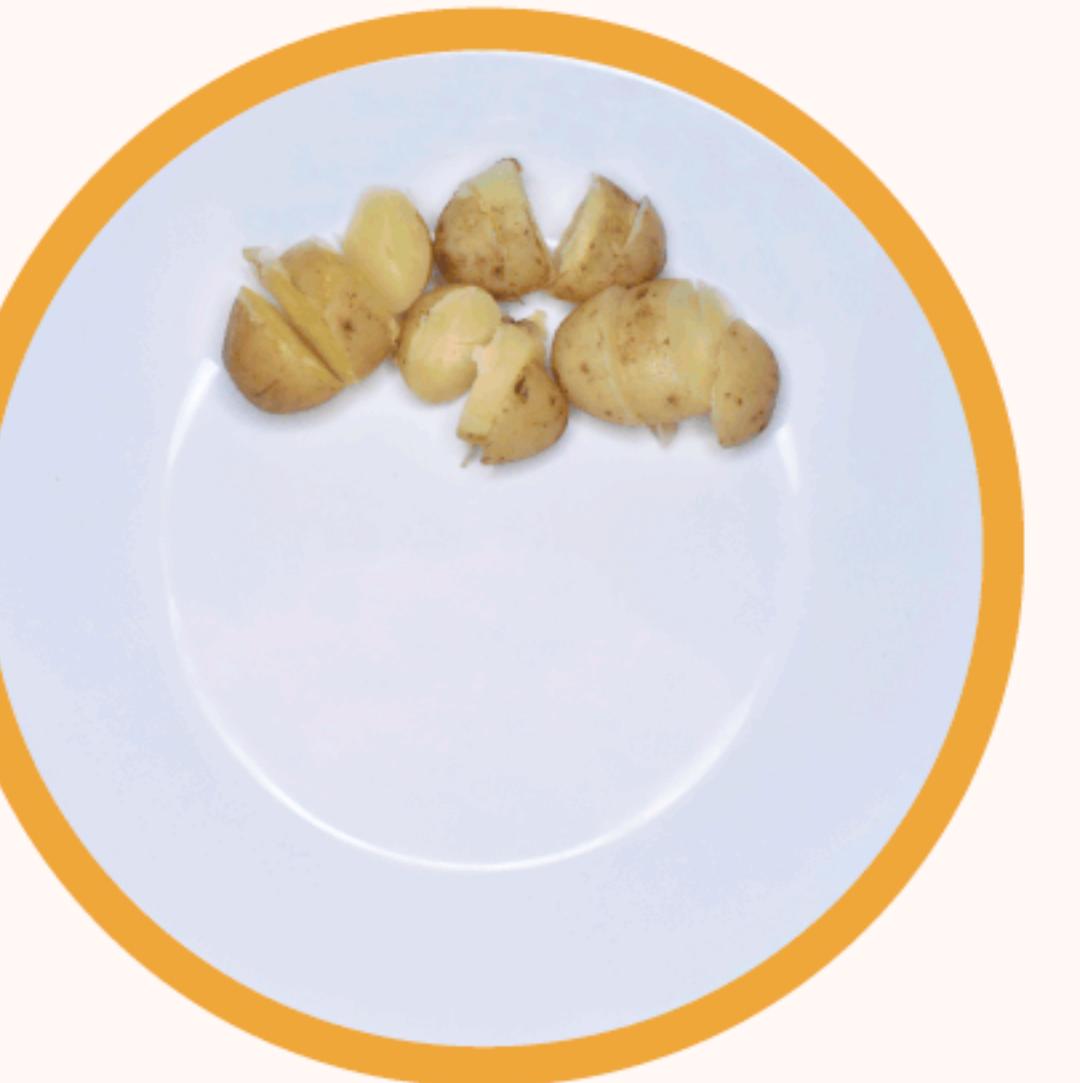
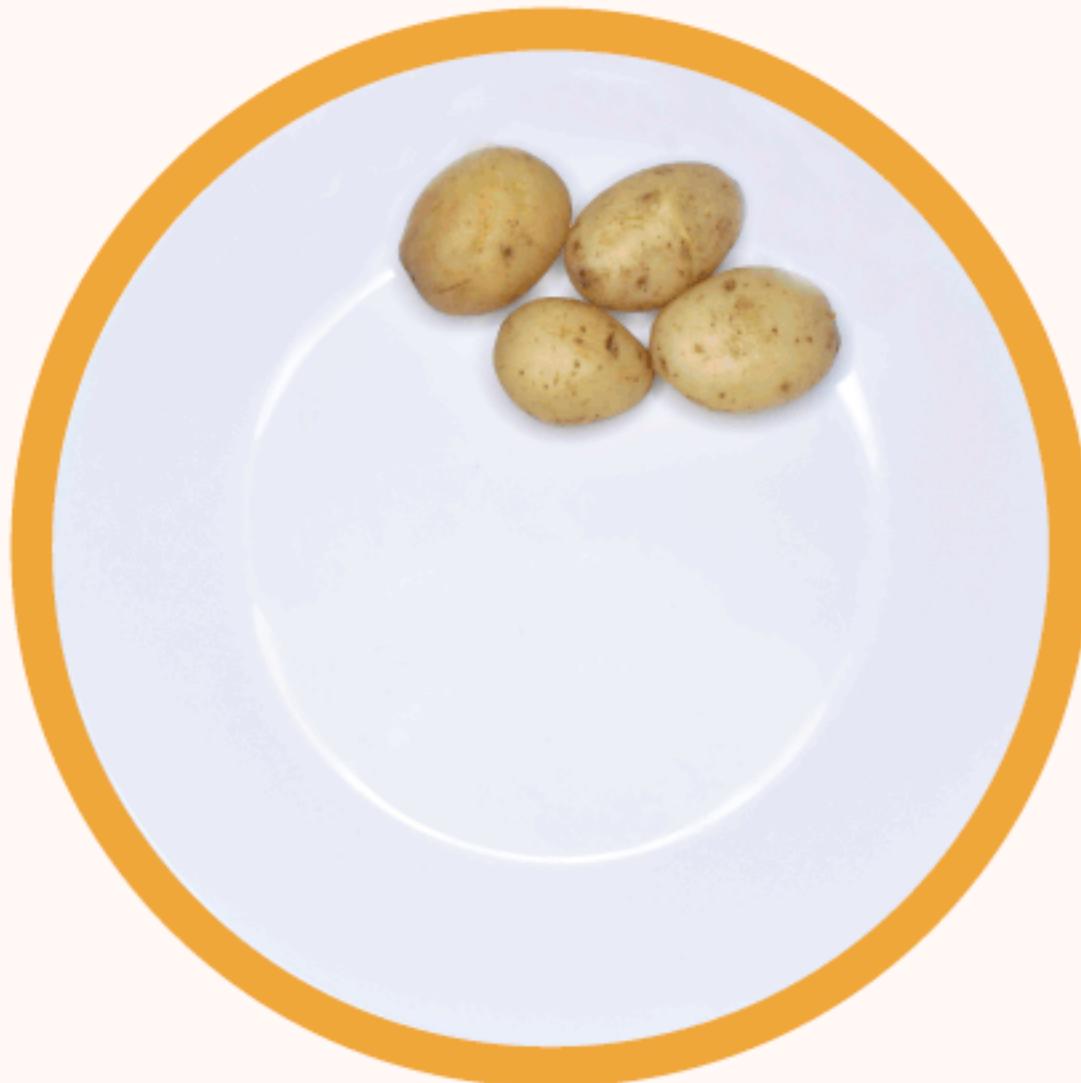
Alimento
Arroz blanco.

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

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS: CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Papa: chola, chaucha, puré.

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

Índice glucémico:



Cantidad: 5 unidades
Peso: 96g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



Cantidad: 1 taza
Peso: 115g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS: CEREALES Y TUBÉRCULOS

Alimento
Maíz: mote.

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

Índice glucémico:

MEDIO



Alimento
Maíz: choclo.

Cantidad: 1 choclo entero
Peso: 140g
Carbohidrato: 24g
Porción: 1,5

MEDIO



CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Avena: hojuelas.

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

Índice glucémico:

BAJO



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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Avena: harina.

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

Índice glucémico:

BAJO

CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Morrocho.

Cantidad: 1 taza
Peso: 65g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0,5

Índice glucémico:



Alimento
Quinua.

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

Índice glucémico:



Alimento
Trigo / Cebada.

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

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Fideo: harina blanca.

Cantidad: 1 taza
Peso: 79g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



Alimento
Tallarín: harina blanca.

Cantidad: 1 taza
Peso: 95g
Carbohidrato: 24g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



Alimento
Fideo: harina integral.

Cantidad: 1 taza
Peso: 74g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS: CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Pan: enrollado.

Cantidad: 1 unidad
Peso: 67g
Carbohidrato: 34g
Porción: 2,5

Índice glucémico:



Alimento
Pan: mestizo

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

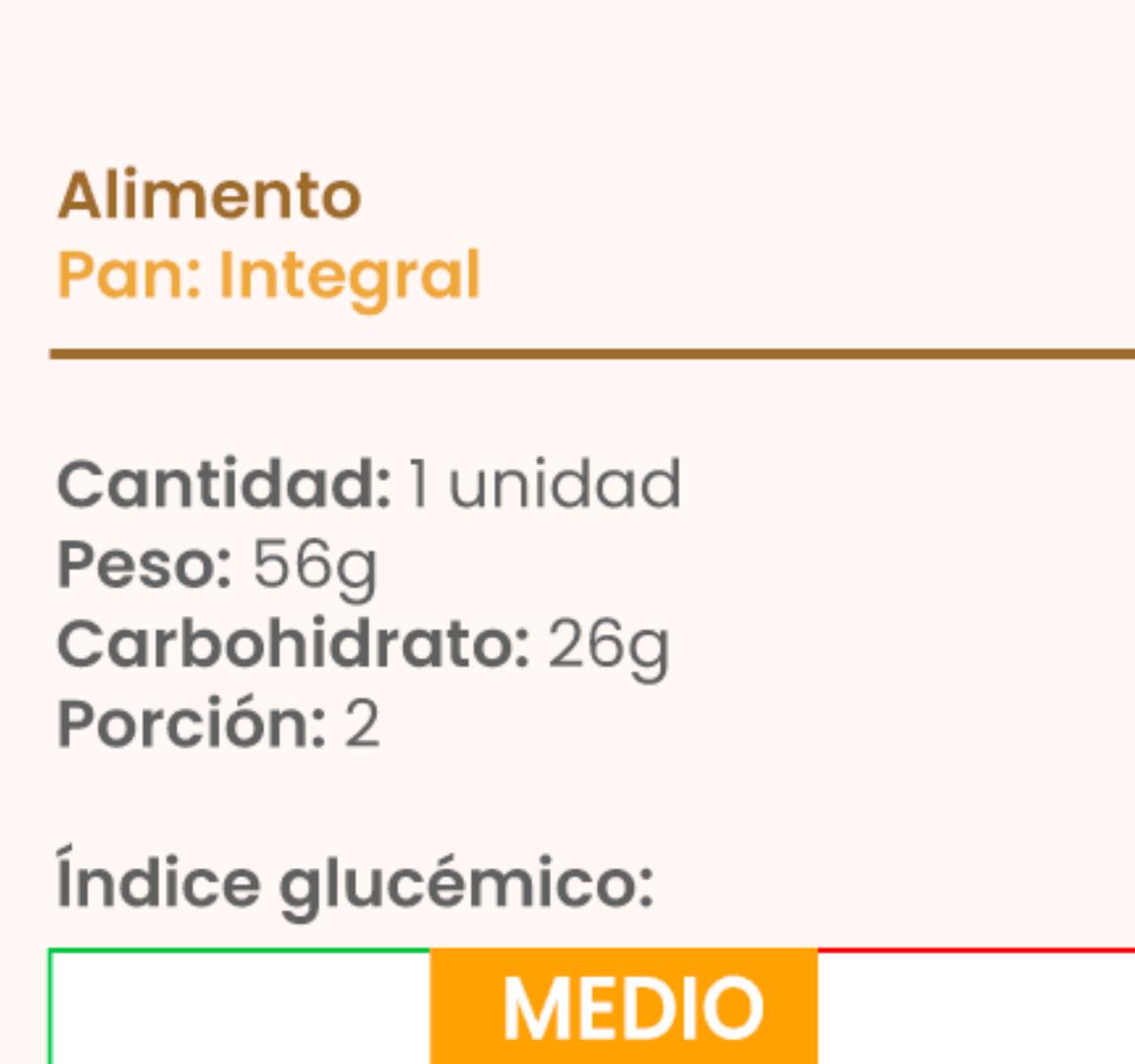
Índice glucémico:



Alimento
Pan: baguete

Cantidad: 1 unidad
Peso: 40g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



Alimento
Pan: Integral

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

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS: CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Pan: blanco.

Cantidad: 1 unidad
Peso: 50g
Carbohidrato: 25g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



Alimento
Pan: blanco.

Cantidad: 1 unidad
Peso: 50g
Carbohidrato: 25g
Porción: 1,5

Índice glucémico:

ALTO



Alimento
Pan árabe o pan pita.

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

Índice glucémico:

ALTO



Alimento
Pan: Supan

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

Índice glucémico:



Alimento
Pan de yuca

Cantidad: 2 unidades
Peso: 50g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Tortilla de maíz.

Cantidad: 1 unidad
Peso: 20g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0,5

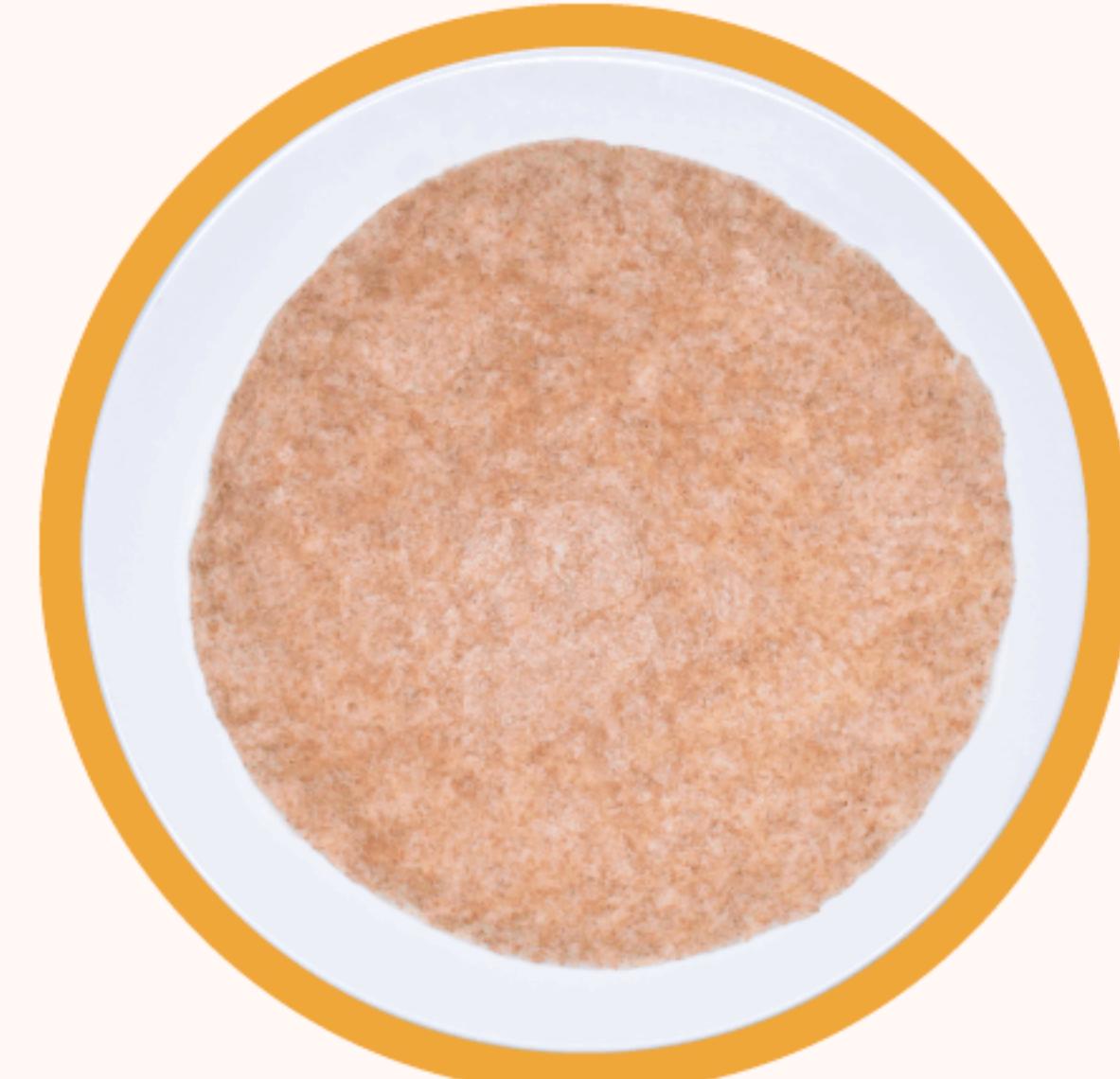
Índice glucémico:



Alimento
Tortilla de burrito.

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

Índice glucémico:



Alimento
Crepes.

Cantidad: 1 unidad
Peso: 20g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0,5

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Yuca.

Cantidad: $\frac{1}{4}$ unidad
Peso: 56g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1,5

Índice glucémico:

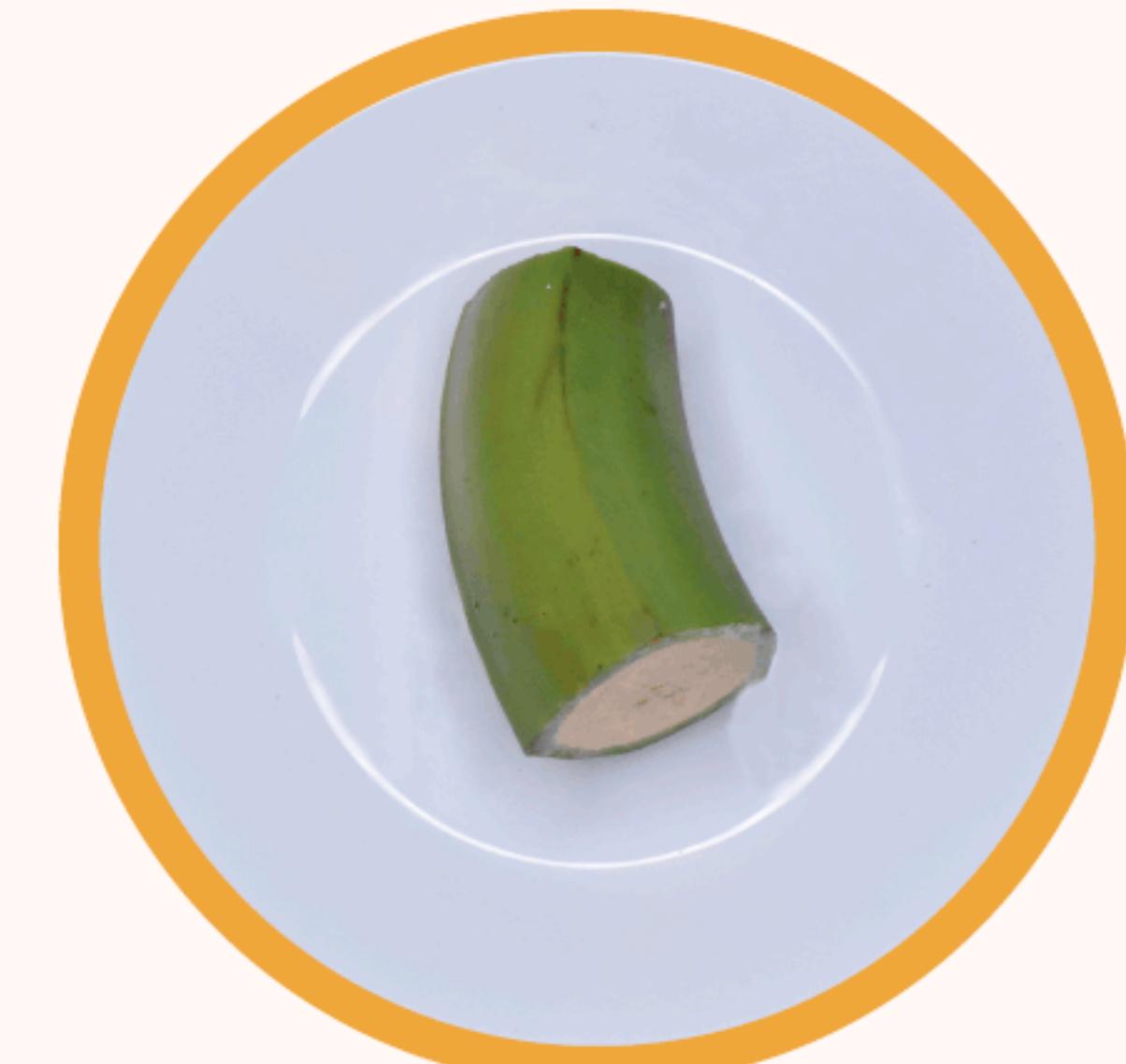
BAJO

Alimento
Verde.

Cantidad: $\frac{1}{4}$ unidad
Peso: 106g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1,5

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Maduro.

Cantidad: $\frac{1}{4}$ unidad
Peso: 86g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

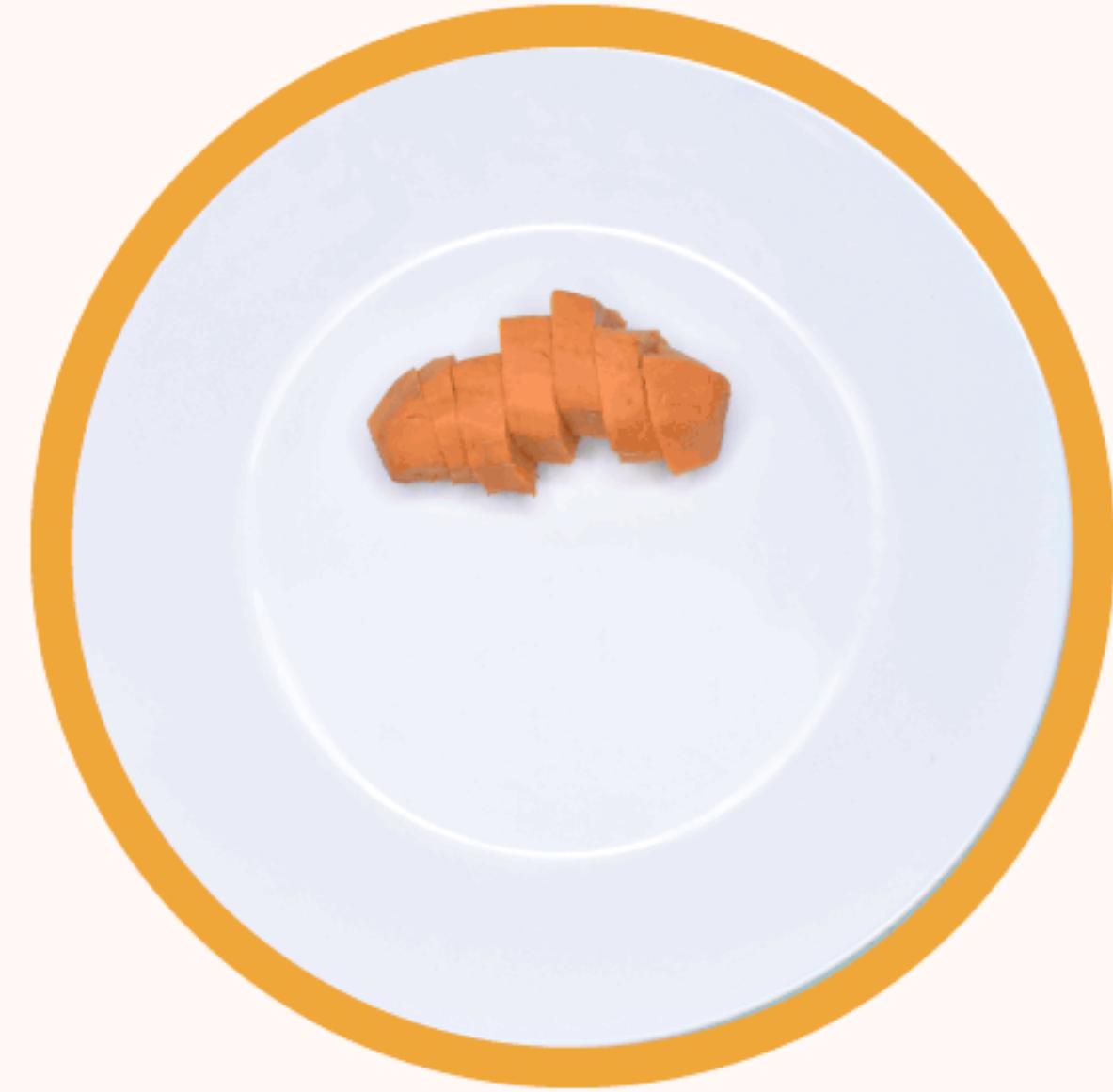
Índice glucémico:

ALTO



CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Camote.

Cantidad: $\frac{1}{2}$ unidad
Peso: 62g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice glucémico:



Alimento
Pancake.

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

Índice glucémico:



ALTO



Alimento
Harina.

Cantidad: 3 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 21g - Integral 18g
Porción: 1,5 - Integral 1

Índice glucémico:



ALTO

CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Galletas María.

Cantidad: 4 unidades
Peso: 23g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



Alimento
Galletas de animalitos.

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

Índice glucémico:



Índice glucémico:



Alimento
Amaranto: normal y pop.

Cantidad: ¼ unidad
Peso: 10g - 8g
Carbohidrato: 6g - 5g
Porción: 0,5

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS



Alimento
Corn flakes: normales en azúcar.

Cantidad: $\frac{3}{4}$ de taza
Peso: 25g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1,5

Índice glucémico:



Alimento
Corn flakes: "de niños".

Cantidad: $\frac{3}{4}$ de taza
Peso: 30g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice glucémico:



Alimento
Corn flakes: bolitas de quinua.

Cantidad: $\frac{3}{4}$ de taza
Peso: 15g
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS:

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Alimento
Trigo / Cebada.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Granola.

Cantidad: 3 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1,5

Índice glucémico:

MEDIO



Alimento
Canguil.

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

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Alimento
Manzana.

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

Índice glucémico:

BAJO

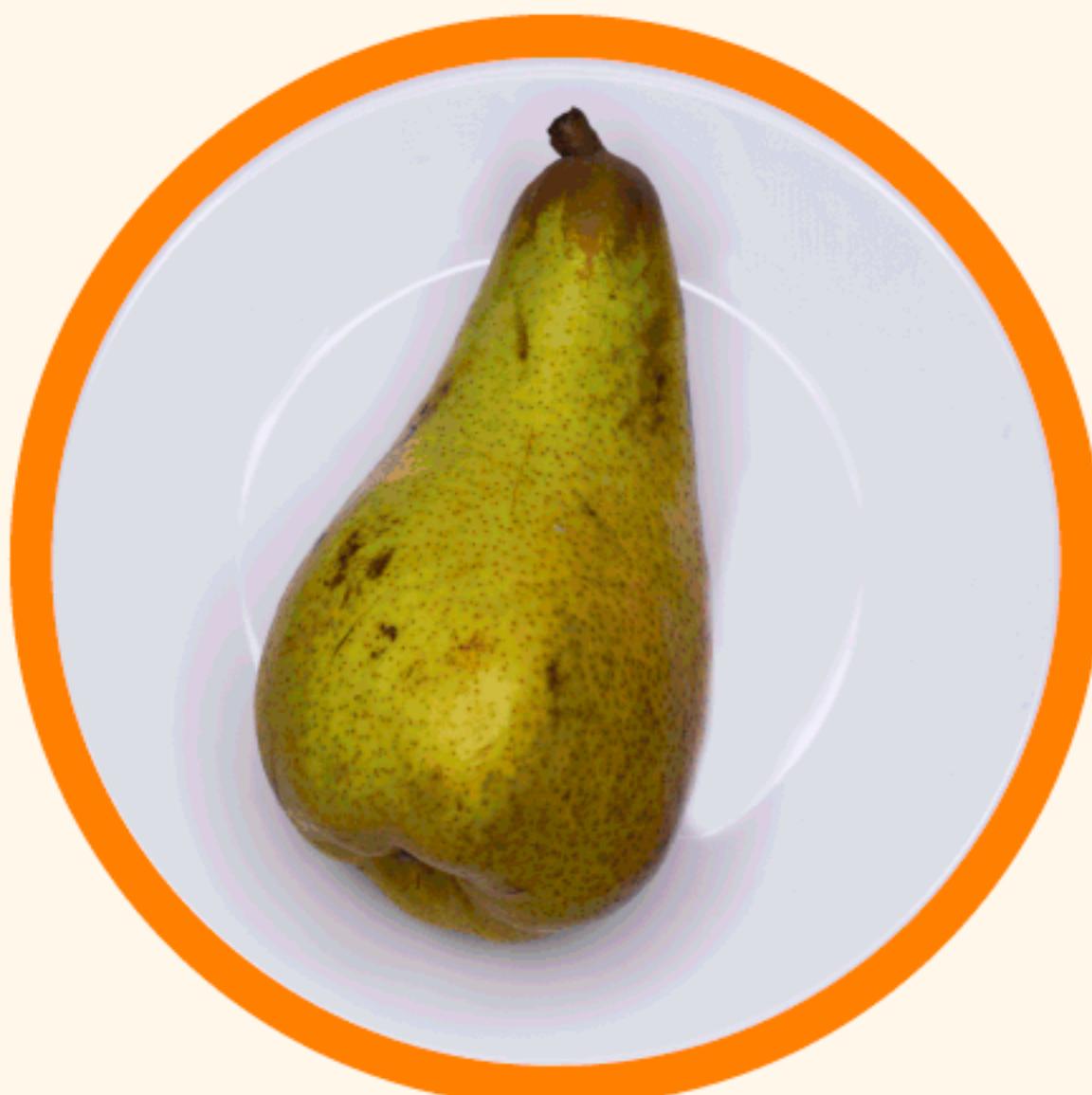


Alimento
Pera.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Granadilla.

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

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Alimento
Frutillas.

Cantidad: 11 unidades

Peso: 112g

Carbohidrato: 21g

Porción: 1,5

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Uvas.

Cantidad: 1 taza

Peso: 109g

Carbohidrato: 19g

Porción: 1,5

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Mandarina.

Cantidad: 1 unidad pequeña

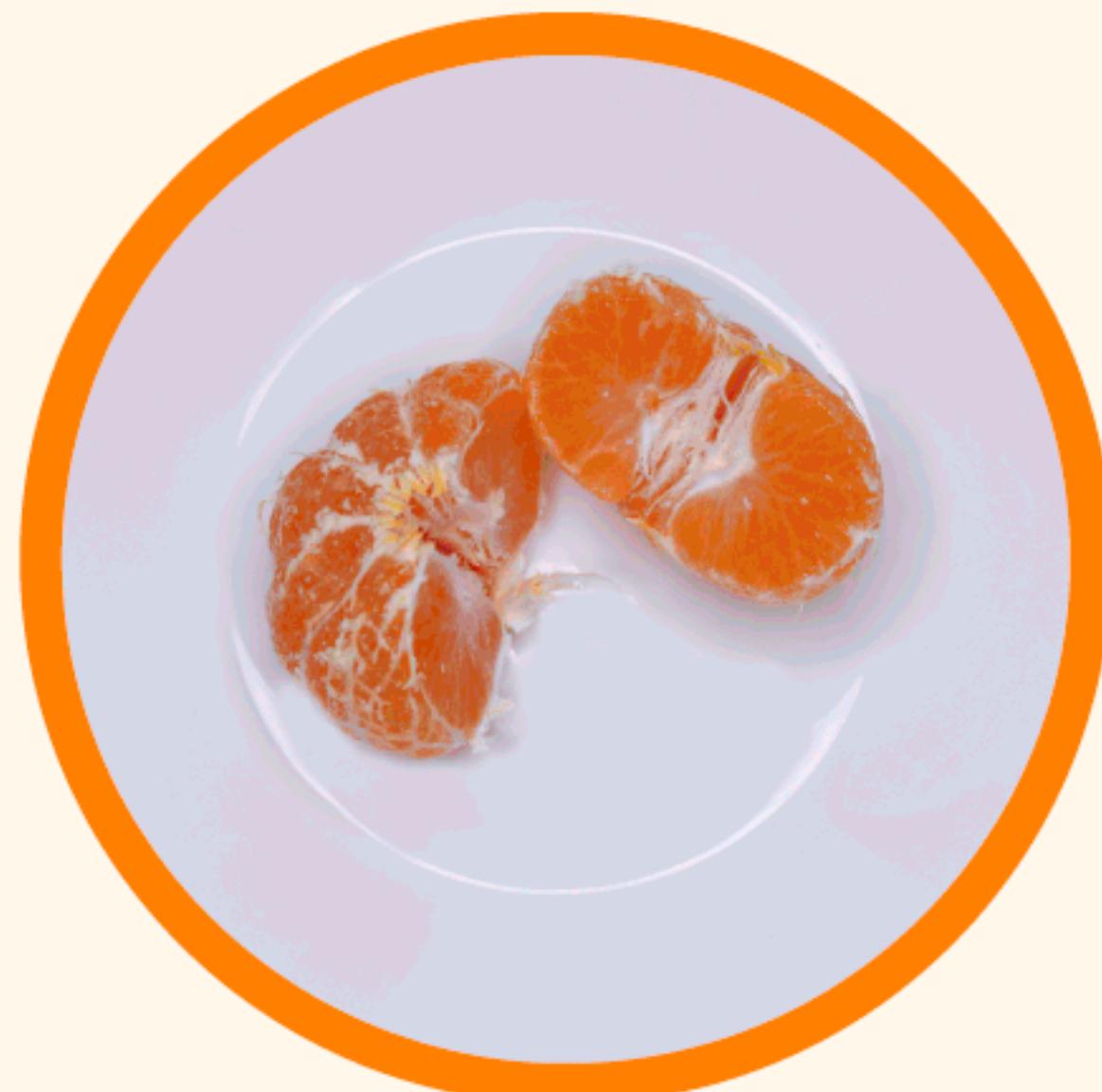
Peso: 93g

Carbohidrato: 10g

Porción: 0,5

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Alimento
Naranja.

Cantidad: 1 unidad grande

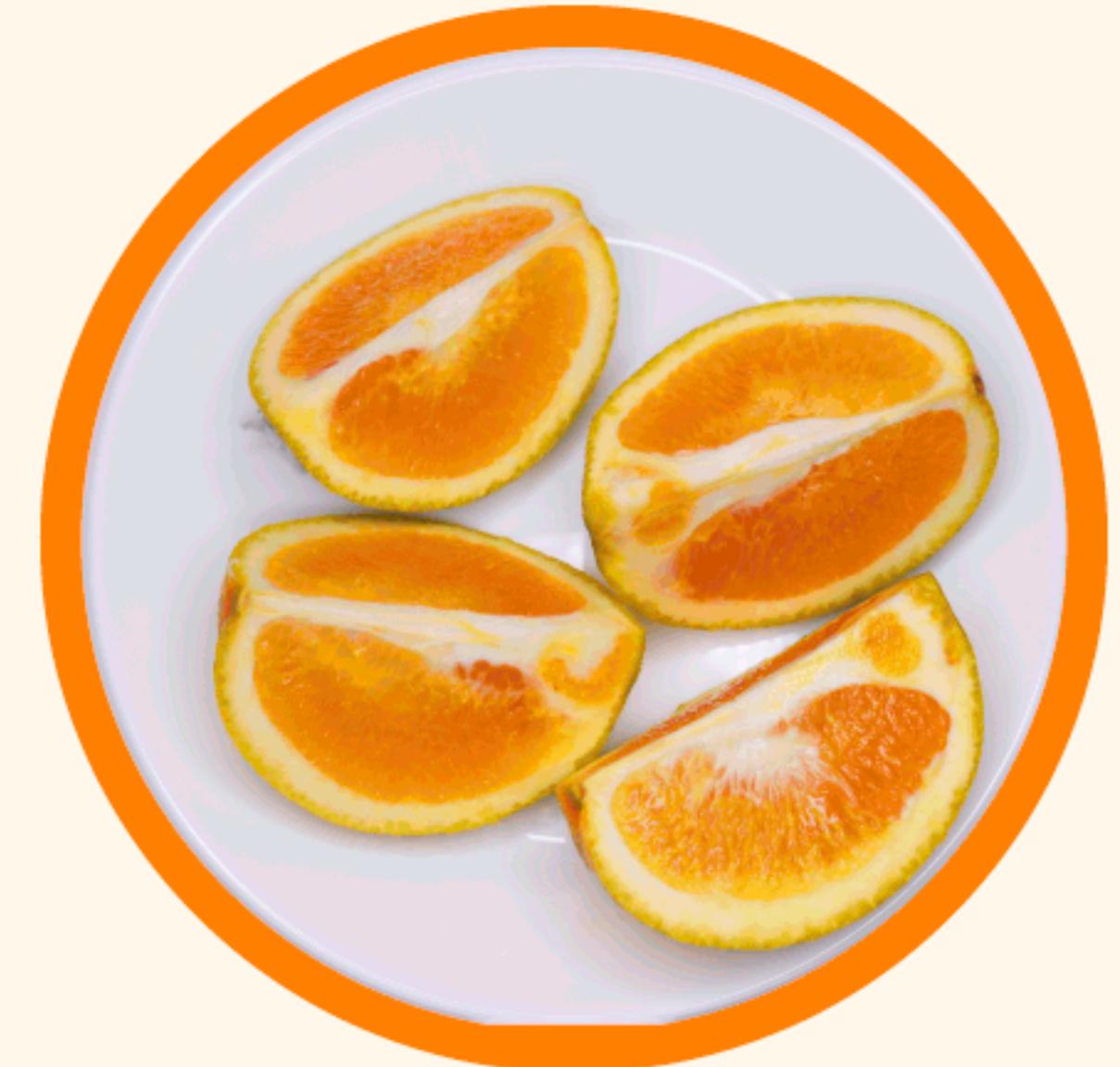
Peso: 231g

Carbohidrato: 25g

Porción: 2

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Maracuyá.

Cantidad: 1 unidad grande

Peso: 284g

Carbohidrato: 23g

Porción: 1,5

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Orito.

Cantidad: 1 unidad

Peso: 40g

Carbohidrato: 10g

Porción: 0,5

Índice glucémico:

BAJO



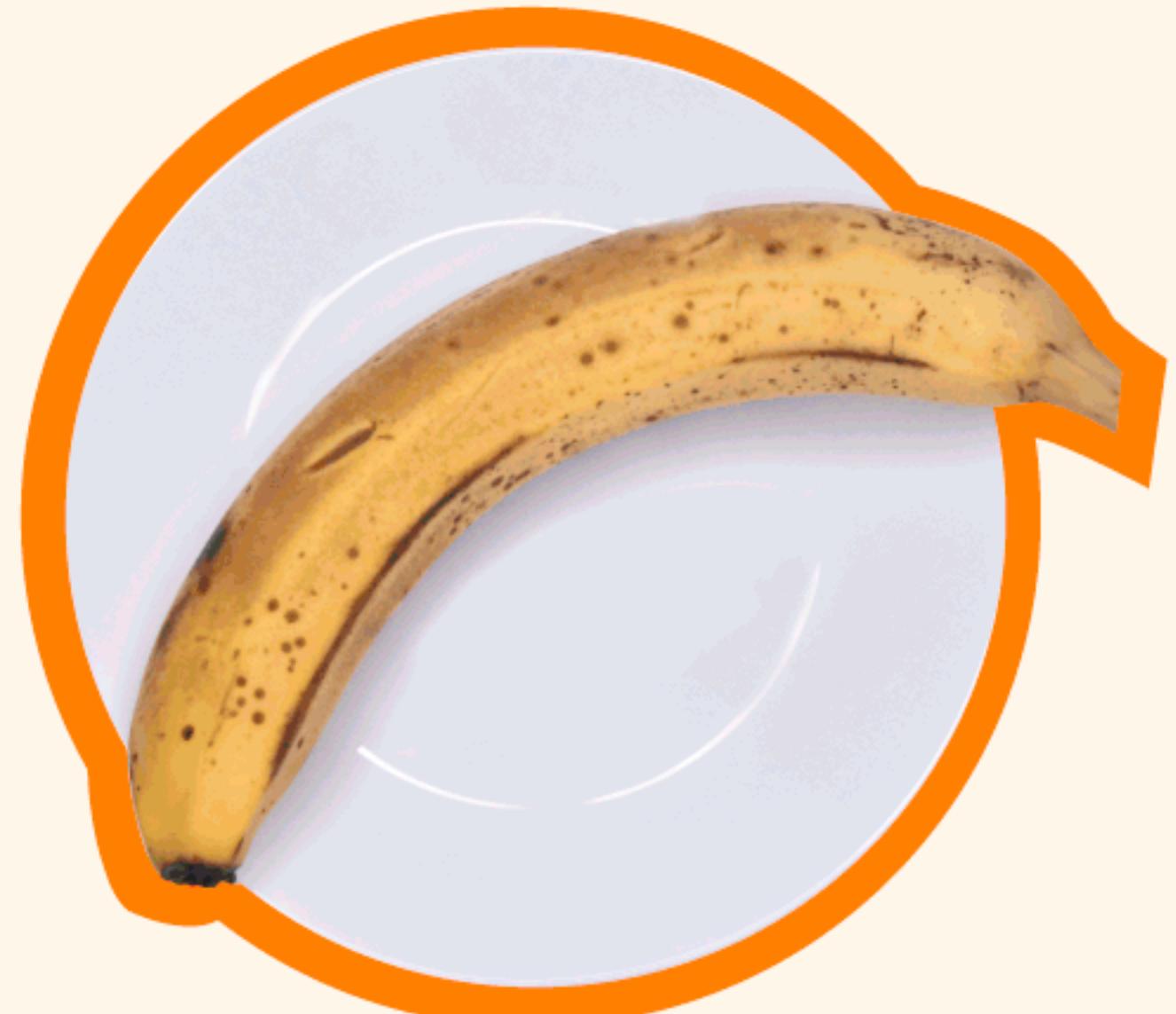
CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Alimento
Guíneo.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Tuna.

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

Índice glucémico:

BAJO

Alimento
Papaya.

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

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Alimento
Sambo.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Limón.

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

Índice glucémico:

BAJO

Alimento
Arándanos.

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

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Alimento
Piña.

Cantidad: 1 taza

Peso: 89g

Carbohidrato: 12g

Porción: 1

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Tomate de árbol.

Cantidad: 1 unidad

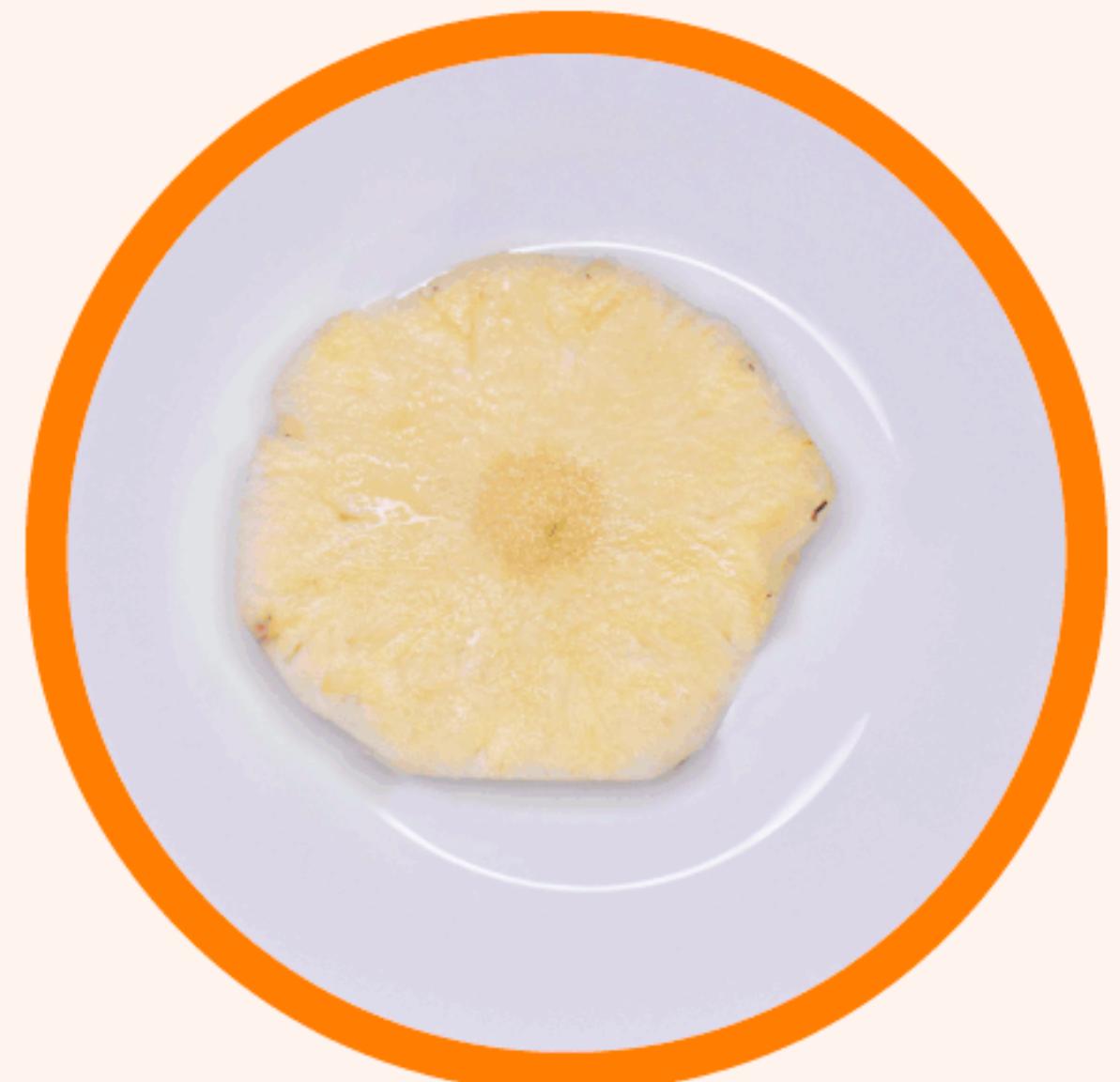
Peso: 121g

Carbohidrato: 12g

Porción: 1

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Sandía.

Cantidad: 1 taza

Peso: 180g

Carbohidrato: 12g

Porción: 1

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS: FRUTAS

Alimento
Kiwi.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Durazno.

Cantidad: 1 unidad grande
Peso: 134g
Carbohidrato: 25g
Porción: 1,5

Índice glucémico:

BAJO

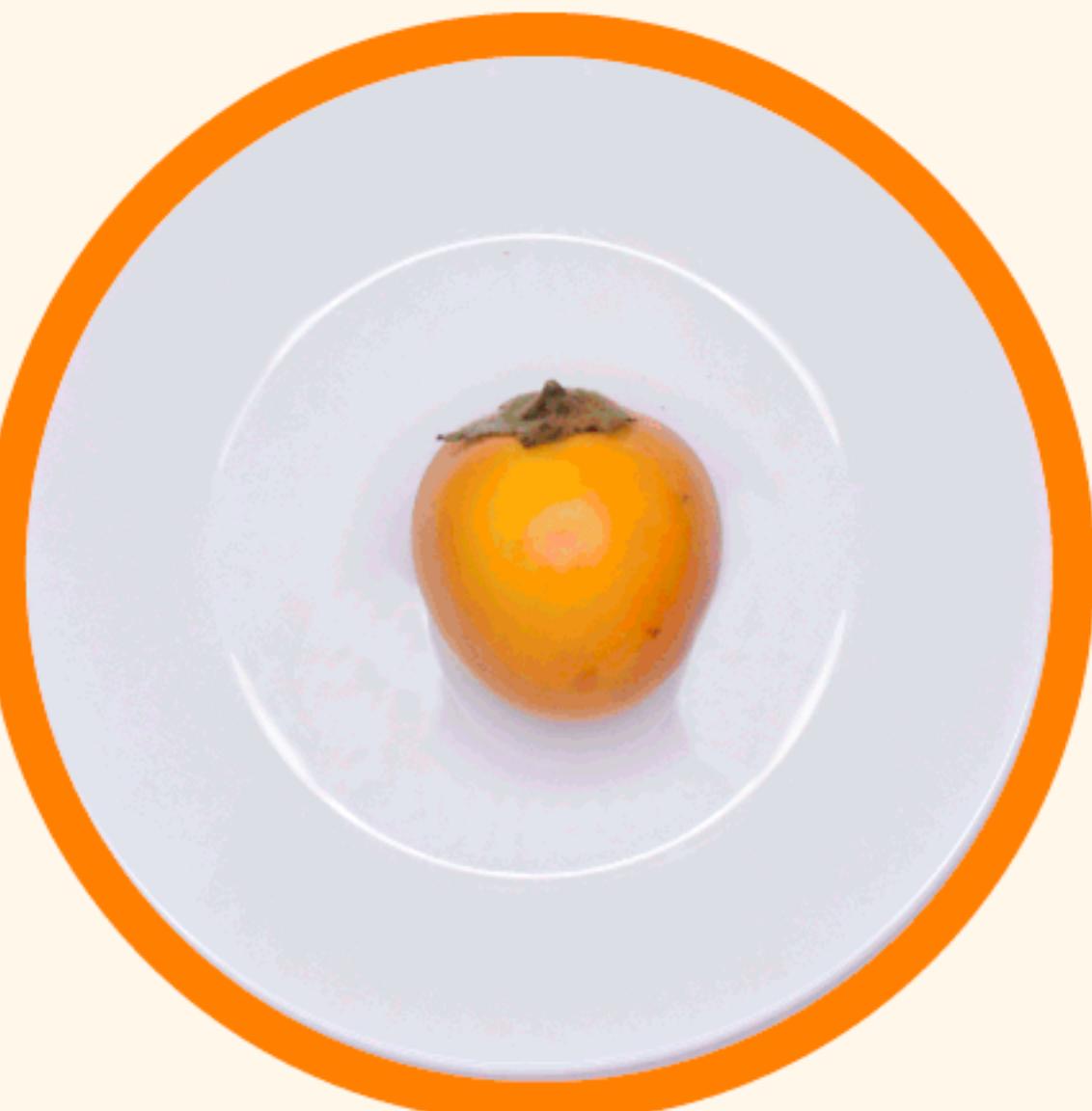


Alimento
Mora.

Cantidad: ¾ taza
Peso: 129g
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Naranjilla.

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

Índice glucémico:

BAJO

CARBOHIDRATOS: LÁCTEOS

Alimento
Leche: entera.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Leche: entera.

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

Índice glucémico:

BAJO

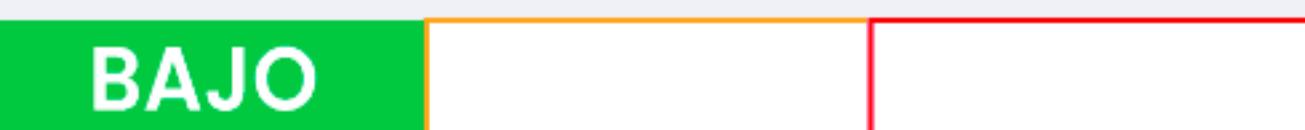


Alimento
Leche: entera.

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

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: LÁCTEOS

Alimento
Leche descremada.

Cantidad: 1 taza grande

Peso: 300ml

Carbohidrato: 14g

Porción: 1

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Leche descremada.

Cantidad: 1 vaso

Peso: 240ml

Carbohidrato: 11g

Porción: 1

Índice glucémico:

BAJO

Alimento
Leche descremada.

Cantidad: 1 taza pequeña

Peso: 175ml

Carbohidrato: 8g

Porción: 0,5

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: LÁCTEOS

Alimento
Yogurt griego.

Cantidad: 1 taza

Peso: 160ml

Carbohidrato: 9g

Porción: 1

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Leche en polvo.

Cantidad: 3 cucharaditas

Peso: 30g

Carbohidrato: 15g

Porción: 1

Índice glucémico:



CARBOHIDRATOS: LEGUMINOSAS

Alimento
Arveja.

Cantidad: 1/2 taza

Peso: 50g

Carbohidrato: seco 18,3g - tierno 6,42g

Porción: 1 - 0,5

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Garbanzo.

Cantidad: ¾ taza

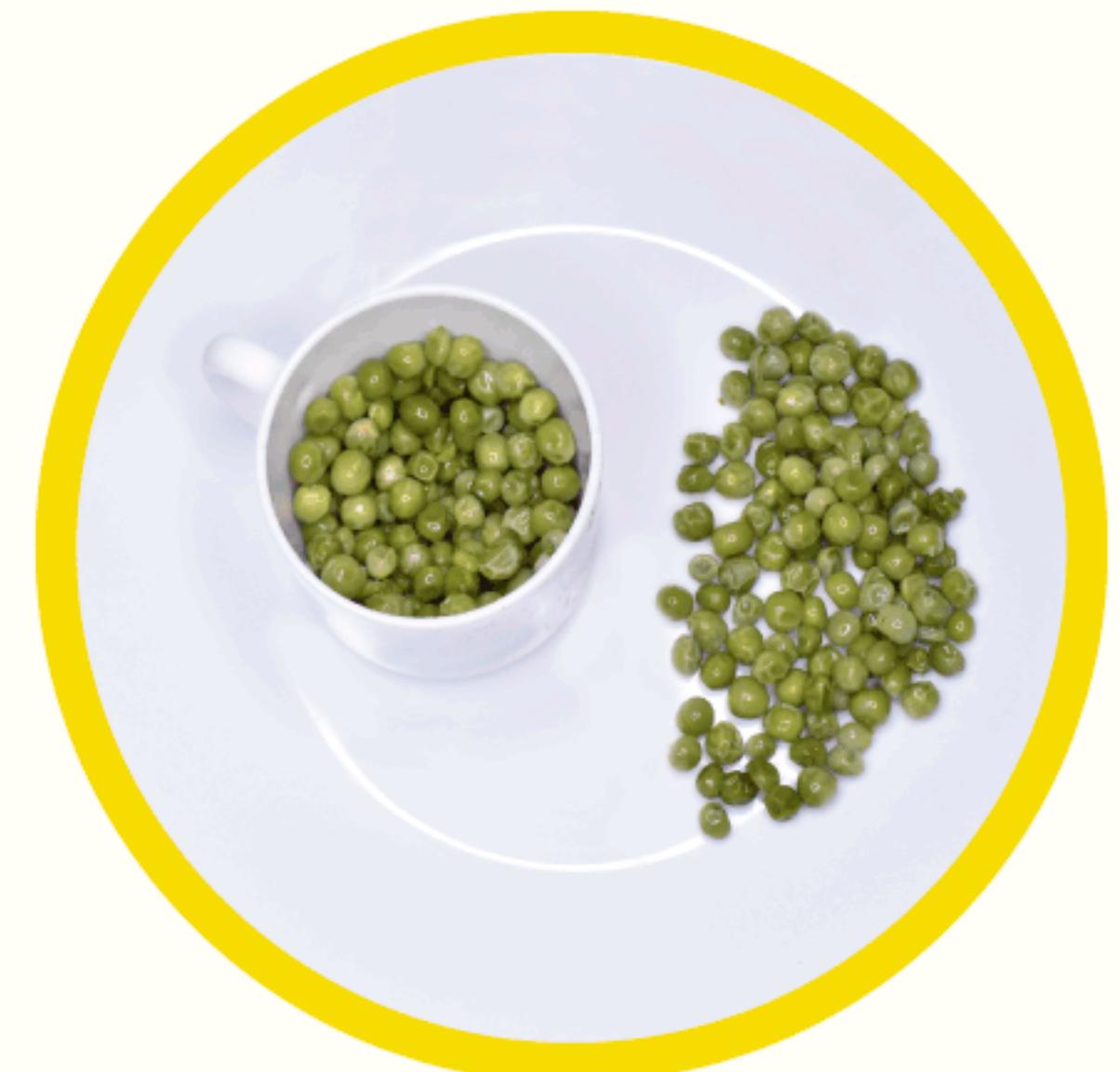
Peso: 92g

Carbohidrato: seco 57g - 27g

Porción: 4 - 2

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Poroto.

Cantidad: 1/2 taza

Peso: 90g

Carbohidrato: seco 58g - tierno 26g

Porción: 4 - 2

Índice glucémico:

BAJO



CARBOHIDRATOS: LEGUMINOSAS

Alimento
Habas.

Cantidad:

¾ taza

Peso: 72g

Carbohidrato: seco 42g - tierno 18g

Porción: 3 - 1

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Lentejas.

Cantidad:

1/2 taza

Peso: 64g

Carbohidrato: 40g

Porción: 2,5

Índice glucémico:

BAJO

PREPARACIONES

Alimento
Humita.

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

Índice glucémico:

ALTO



Alimento
Tamal.

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

Índice glucémico:

BAJO

MEDIO



Alimento
Bolón.

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

Índice glucémico:

ALTO

PREPARACIONES

Alimento
Pizza.

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

Índice glucémico:

MEDIO



Alimento
Cake.

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

Índice glucémico:

ALTO

Alimento
Papas fritas.

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

Índice glucémico:

ALTO



PREPARACIONES

Alimento
Brazo gitano.

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

Índice glucémico:

ALTO



Alimento
Gelatina.

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

Índice glucémico:

ALTO



Alimento
Hamburguesa.

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

Índice glucémico:

ALTO

PREPARACIONES

Alimento
Mermelada.

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

Índice glucémico:

ALTO



Alimento
Salsa de tomate.

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

Índice glucémico:

ALTO

Alimento
Mote pillo.

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

Índice glucémico:

MEDIO



PREPARACIONES

Alimento
Llapingacho.

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

Índice glucémico:

ALTO

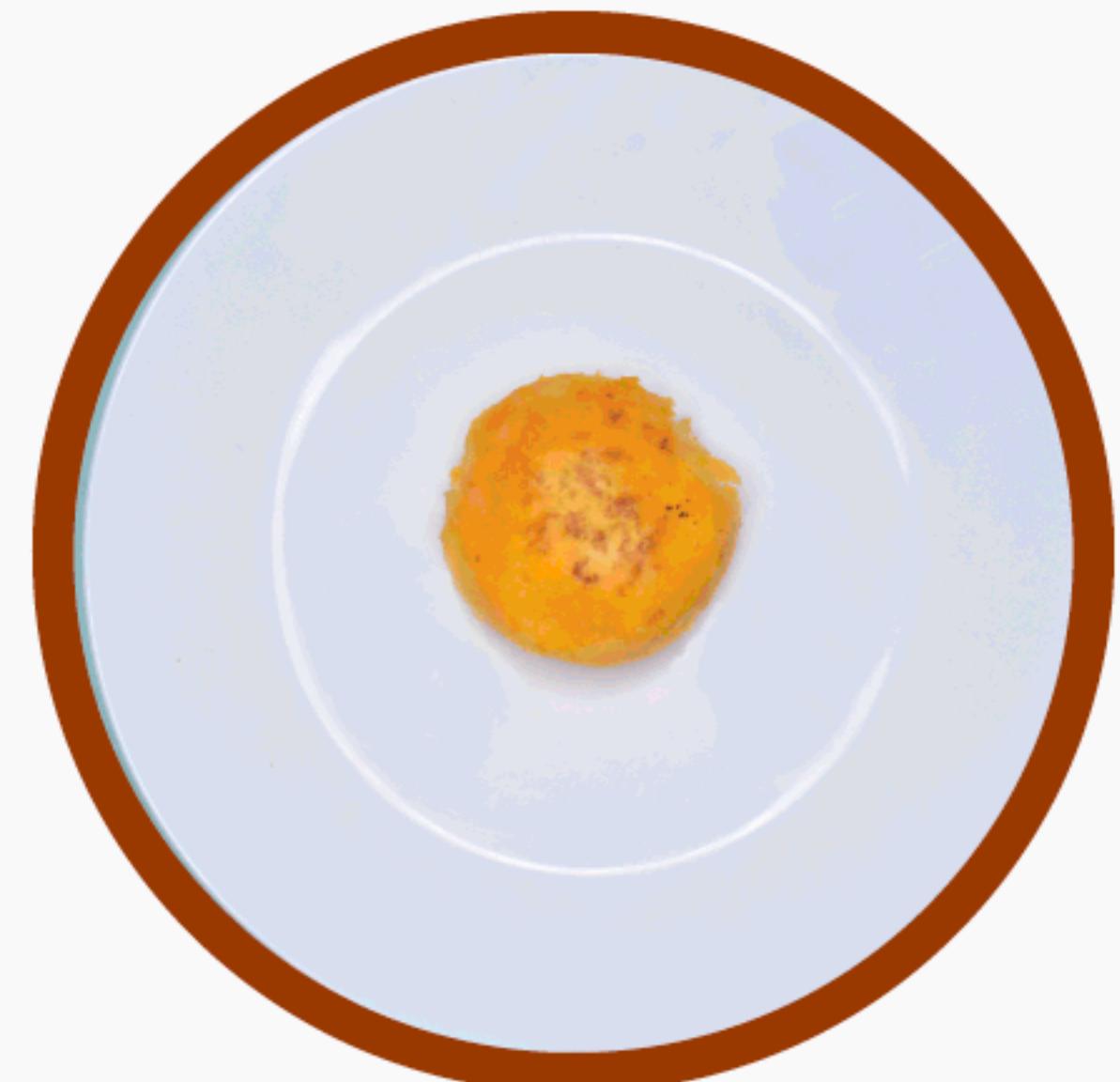


Alimento
Tortilla de yuca.

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

Índice glucémico:

ALTO



Alimento
Locro de arveja, mote, papa y col.

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

Índice glucémico:

ALTO



VEGETALES:

CRUDOS Y COCIDOS



Alimento
Lechuga.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Kale.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Cebolla.

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

Índice glucémico:

BAJO

VEGETALES:

CRUDOS Y COCIDOS

Alimento

Tomate: normal o cherry

Cantidad: 1 unidad o taza

Peso: 193g

Carbohidrato: 10g

Porción: 0,5

Índice glucémico:

BAJO



Alimento

Col.

Cantidad: 1 hoja

Peso: 22g

Carbohidrato: 1g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



Alimento

Brócoli.

Cantidad: 1 taza

Peso: 70g

Carbohidrato: 4g

Porción: 0,5

Índice glucémico:

BAJO



VEGETALES:

CRUDOS Y COCIDOS

Alimento
Coliflor.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Rábano.

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

Índice glucémico:

BAJO



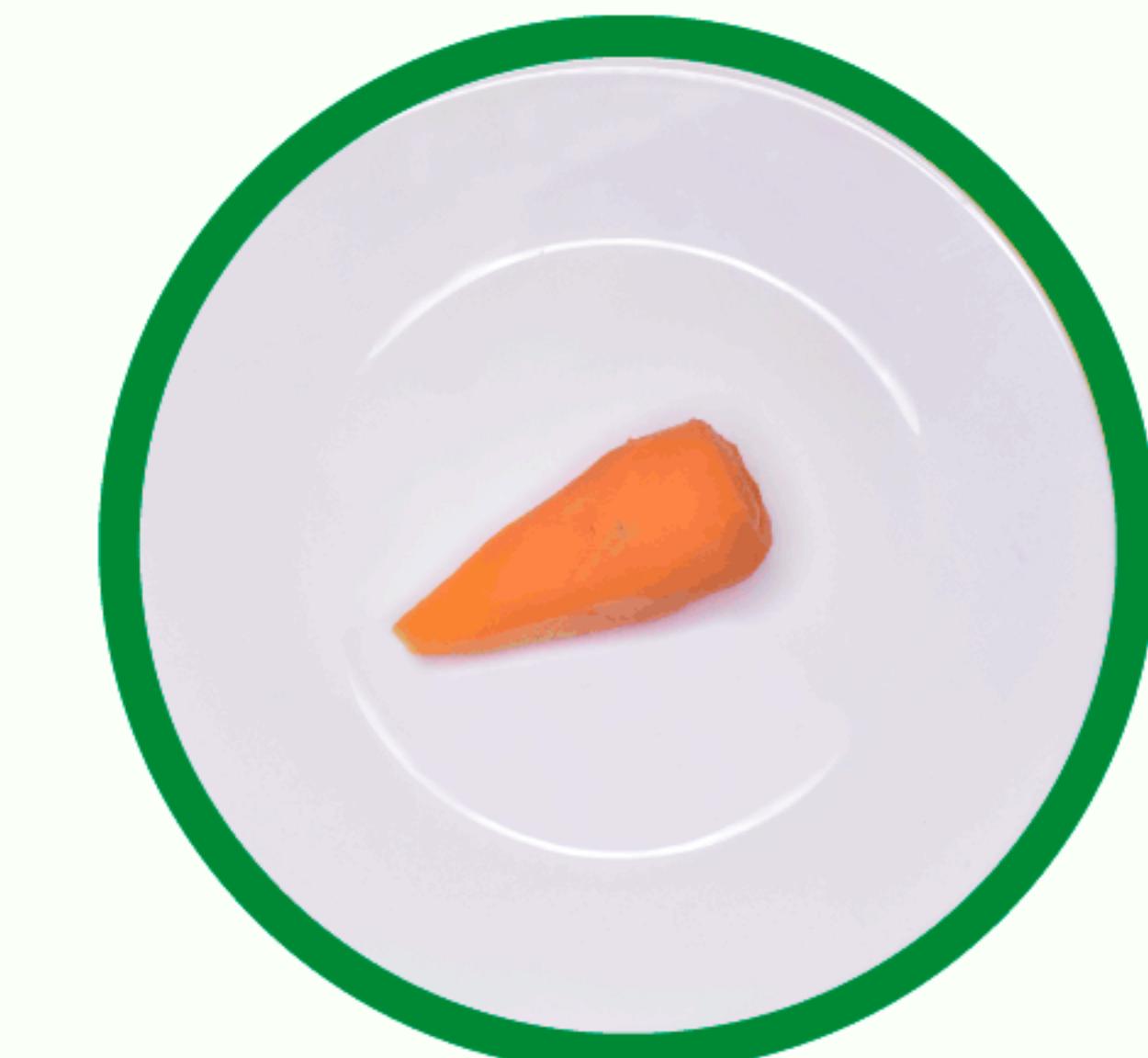
Alimento
Zanahoria.

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

Índice glucémico:

CRUDO
BAJO

COCIDO
ALTO



VEGETALES:

CRUDOS Y COCIDOS

Alimento
Remolacha.

Cantidad: 1 taza

Peso: 177g

Carbohidrato: 17g

Porción: 1

Índice glucémico:

CRUDO

BAJO

COCIDO

ALTO

Alimento
Zuquinni.

Cantidad: 1 taza

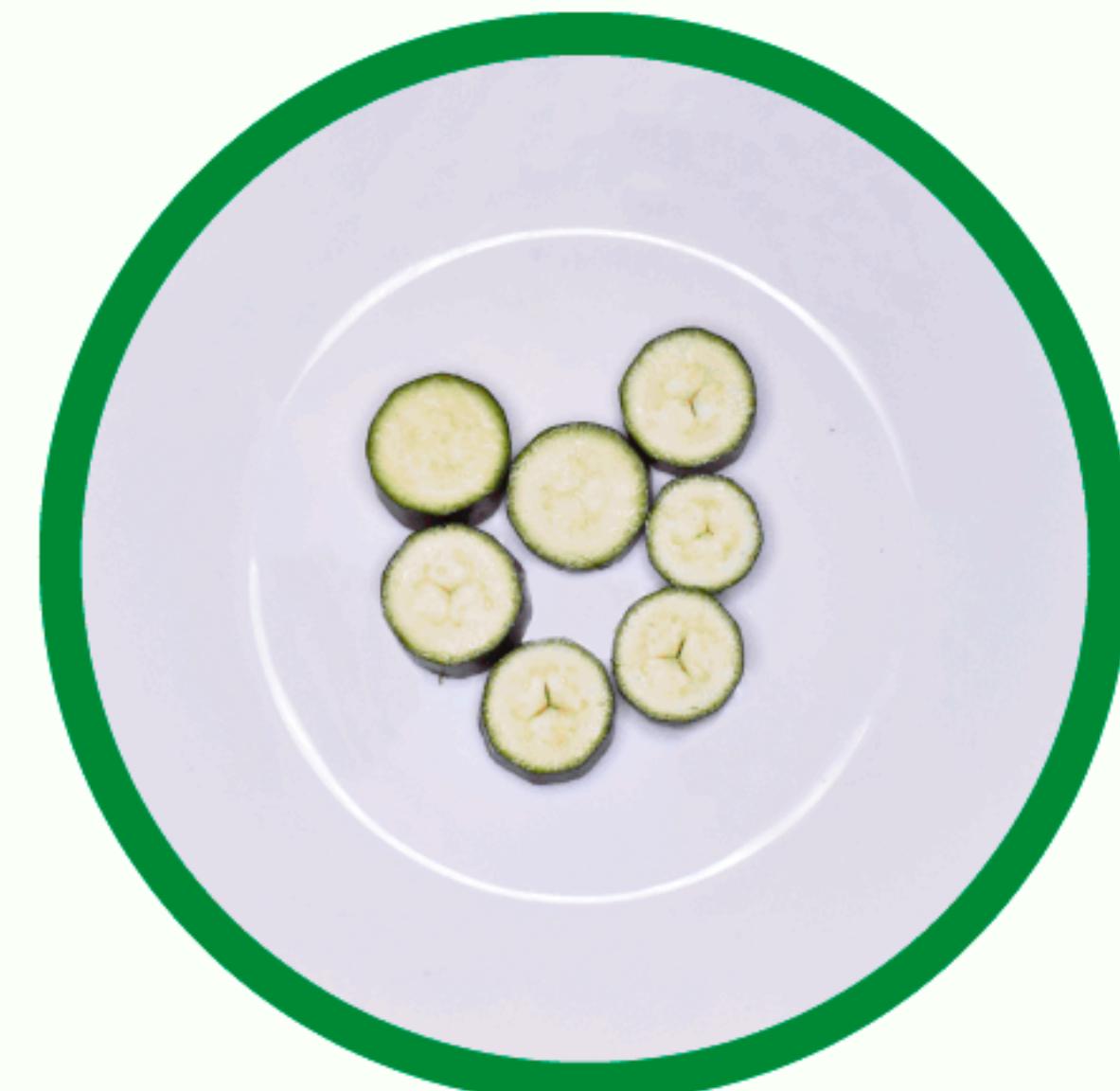
Peso: 47g

Carbohidrato: 2g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Nabo.

Cantidad: 1 hoja

Peso: 84g

Carbohidrato: 3g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



VEGETALES:

CRUDOS Y COCIDOS

Alimento
Alcachofa.

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

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Berenjena.

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

Índice glucémico:

BAJO

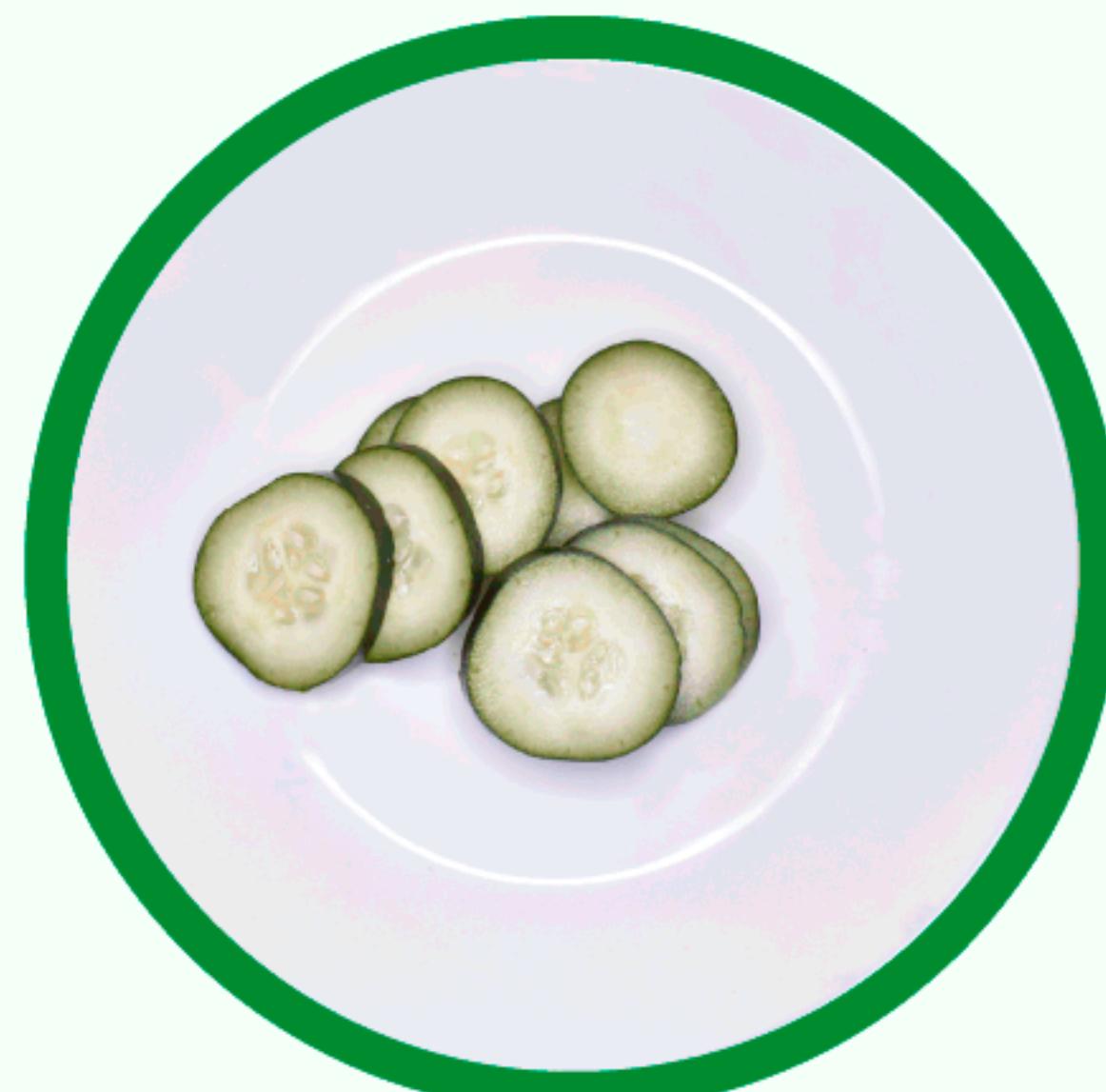


Alimento
Pepino.

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

Índice glucémico:

BAJO



VEGETALES:

CRUDOS Y COCIDOS

Alimento
APIO.

Cantidad: 1 unidad

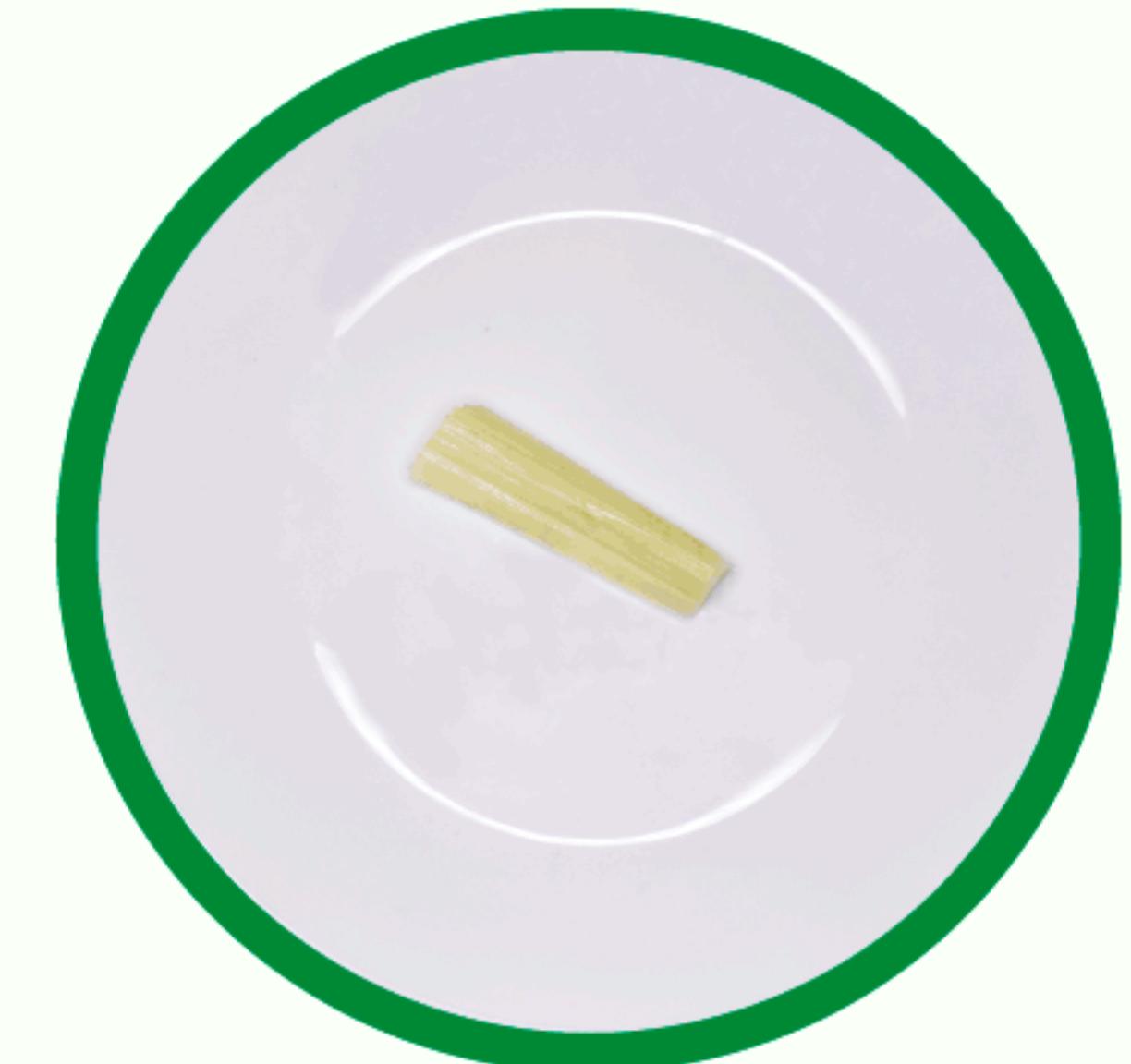
Peso: 13g

Carbohidrato: 1g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
ESPÁRRAGO.

Cantidad: 1 manojo

Peso: 67g

Carbohidrato: 3g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
PIMIENTO.

Cantidad: 1 unidad pequeña

Peso: 45g

Carbohidrato: 3g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



VEGETALES:

CRUDOS Y COCIDOS

Alimento
Espinaca.

Cantidad: 1 taza

Peso: 46g

Carbohidrato: 2g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Champiñones.

Cantidad: 1 taza

Peso: 60g

Carbohidrato: 2g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



Alimento
Albahaca.

Cantidad: 1 taza

Peso: 46g

Carbohidrato: > 1g

Porción: 0

Índice glucémico:

BAJO



Créditos:

Mag. Ana Fernanda Sánchez
Directora de la Casa de la Diabetes
Lic. Gabriela Molina Ochoa
Nutricionista Casa de la Diabetes

Fotografía:
Tnlgo. Diego Loja
Tnlgo. Iván Peralta

Diseño y Diagramación:



glifo.discom@gmail.com
099 377 4360

Colaboración:
Gabriela Molina Sánchez
Health Coach



CONTACTA CON NOSOTROS:

098 899 7813

www.casadeladiabetes.org.ec

CasaDeDiabetes

Paucarbamba 3-74
Cuenca - Ecuador