

LÁCTEOS



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Cuajada	200	Unidad (125ml)	0,8
Flan	50	Unidad (125g)	2,5
Helado de crema	50	Bola mediana (100g)	2
		Tarrina individual (150ml)	3
Helado de hielo	50	Unidad (100ml)	2
Helado <i>sin azúcar añadido</i>	100	Unidad (100ml)	1
Kéfir	200	Unidad (125ml)	0,5
Leche desnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1
Leche semidesnat.	200	Vaso o taza (200ml)	1
Leche entera	200	Vaso o taza (200ml)	1
Leche condensada	20	Cucharada sopera (20g)	1
Leche en polvo	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1
Nata líquida	300	Botellín o brick (200ml)	0,7
Natillas	50	Unidad (125ml)	2,5
Petit suisse	70	Unidad (55g)	1
Queso fresco	250	Tarrina individual (70g)	0,3
Quesos de pasta, semis o curados	No valorable		
Yogur natural entero o desnatado	200	Unidad (125ml)	0,5
Yogur desnat. sabores o fruta	125	Unidad (125ml)	1
Yogur entero, sabores o fruta	70	Unidad (125ml)	1,5
Yogur líquido	70	Unidad (200ml)	3
Yogur tipo Actimel	100	Unidad (94ml)	1
Yogur tipo Actimel 0%	200	Unidad (94ml)	0,5

CEREALES Y DERIVADOS, HARINAS, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Arroz, crudo	13		
Arroz, cocido	38	Plato grande (230g)	6
		Plato mediano (150g)	4
		Guarnición (75g)	2
Arroz integral, crudo	13		
Arroz integral, cocido	40	Plato grande (240g)	6
		Plato mediano (160g)	4
		Guarnición (80g)	2
Arroz hinchado para desayuno	12		
Arroz salvaje, crudo	13		
Arroz salvaje, cocido	34		
Avena, crudo	17		
Avena, cocido	34		
Avena copos	15		
Boniato	50	Pequeño (80g)	1,6
		Mediano (160g)	3,2
		Grande (320g)	6,4
Cebada, crudo	14		
Cebada, cocido	42		
Centeno, crudo	15		
Centeno, cocido	38		
Cereales desayuno	15		
Cereales desay., ricos en fibra tipo All-bram, óptima	20		

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Cuscús, crudo	15		
Cuscús, cocido	65		
Fideos de arroz, tipo Udon, cocido	50		
Fideos de soja, cocido	40		
Galleta tipo Digestiva	16	Unidad (11g)	0,7
Galleta tipo María	15	Unidad (7g)	0,4
Galleta tipo Príncipe	14	Unidad (15g)	1
Galleta Sin Azúcar	18	Unidad (7g)	0,3
Garbanzo, crudo	20		
Garbanzo, cocido	50	Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Guisantes congelados, frescos, de lata	100	Plato grande (600g)	6
		Plato mediano (400g)	4
		Guarnición (200g)	2
Harina de trigo o maíz	15	Cucharada sopera rasa (14g)	1
Harina de centeno	17	Cucharada sopera rasa (14g)	0,8
Harina de soja	70	Cucharada sopera rasa (14g)	0,2
Hojaldre crudo	30		
Hojaldre horneado	24		
Judías blancas, crudo	20		

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Judías blancas, cocido	50	Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Lentejas, crudo	20		
Lentejas, cocido	50	Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Maíz en lata	50	Lata pequeña (150g)	3
Maíz en lata sin azúcar añadido	90	Lata pequeña (150g)	1,5
Maíz tostado (quicos)	20	Bolsa pequeña (40g)	2
Mijo, crudo	15		
Mijo, cocido	53		
Müesli	15		
Pan blanco o integral	20	Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1
		Barra de 1/4 entera (180g)	9
		Panecillo restaurant. (60g)	3
Pan de centeno	20		
Pan de molde	20	Rebanada (25g)	1,2
Pan de hamburguesa o Frankfurt	18	Unidad (80g)	4,5
		Unidad pequeña (55g)	3
Pan de trigo integral	23		
Pan rallado	15	Cucharada sopera colmada (23g)	1,5

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Pan tostado o biscote	15	Unidad (10g)	0,6
		Unidad mini (3,3g)	0,25
		Tostada canapé (2g)	0,15
		Krispoll (12,5g)	0,8
Pan en bastoncitos	15	3 unidades (15g)	1
Pasta alimenticia, crudo	15		
Pasta alimenticia, cocido	50	Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Pasta al huevo, crudo	16		
Patata cocida, hervida	50	Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Patata, horno o asada	35		
Patatas fritas	30	Guarnición (60g)	2
		Porción hamburguesería (120g)	4
Patatas chips	20	Bolsa pequeña (30g)	1,5
Puré de patatas, copos	15		
Puré de patatas, elabor. con leche	80		
Quínoa, crudo	19		
Quínoa, cocido	48		
Sémola de trigo, crudo	14		
Sémola de trigo, cocido	90		

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Soja seca, crudo	30		
Soja seca, hervido	100		
Sushi	45	Pieza pequeña (20g)	0,5
		Pieza grande (40g)	0,9
Tapioca, crudo	12		
Tapioca, cocido	33		
Trigo sarraceno, crudo	14		
Trigo sarraceno, cocido	42		
Trigo tierno, crudo	16		
Trigo tierno, cocido	39		
Yuca, cocido	33		

FRUTAS



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Aguacate	Libre		
Albaricoque	150	Unidad mediana (50g)	0,3
Arándano	100	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,25
Castaña cruda	30	Unidad (10g)	0,3
Castaña tostada	25	Unidad (3g)	0,3
Cereza	100	12 unidad. (100g)	1
Chirimoya	50	Unidad mediana (200g)	4
Ciruela	100	2 unidades (100g)	1

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Coco fresco	30	Tajada mediana (35g)	1
Coco seco	18	Cucharada colmada (20g)	1
Dátil	15	Unidad (12g)	0,7
Frambuesa	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2
Fresones	200	8 unidades grandes (200g)	1
Granada	70	Unidad mediana (175g)	2,5
Grosella	200	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1
Grosella negra	140	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2
Higos	100	Unidad mediana (50g)	0,5
Kiwi	100	Unidad mediana (100g)	1
Limón	No valorable		
Litchi	70	6 unidades (70g)	1
Mandarina	100	Unidad mediana (100g)	1
Mango	100	Unidad mediana (200g)	2
Manzana	100	Unidad mediana (200g)	2
Manzana asada	50	Unidad mediana (120g)	2,5
Melocotón	100	Unidad mediana (200g)	2
Melocotón en conserva	50	Una mitad (50g)	1
Melón	200	Un tajada mediana (200g)	1

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Membrillo	150	Unidad mediana (350g)	2,5
Membrillo, dulce de	20		
Moras	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,15
Naranja	100	Unidad mediana (200g)	2
Nectarina	100	Unidad mediana (100g)	1
Nispero	100	Unidad mediana (33g)	0,3
Pera	100	Unidad mediana (200g)	2
Papaya	125	Una tajada (250g)	2
Paraguayano	100	Unidad mediana (100g)	1
Piña	100	2 rodajas (100g)	1
Piña en conserva	85	2 rodajas (100g)	0,8
Piña en su jugo	60	2 rodajas (100g)	1,6
Plátano	50	Unidad pequeña (100g)	2
Sandía	200	Una tajada grande (200g)	1
Uva	50	12 unidad. (100g)	1

HORTALIZAS



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Acelga	300	Plato grande (250g)	0,8
Ajo	40	3 dientes (10g)	0,25
Alcachofa	300	Plato grande (150g)	0,5

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Apio	300		
Apio-nabo	500	Guarnición (125g)	0,25
Berenjena	300	Unidad grande (300g)	1
		Guarnición (125)	0,4
Berro	No valorable		
Berza	No valorable		
Borrajá	No valorable		
Brócoli	300	Plato grande (300g)	1
Calabacín	300	Unidad grande (300g)	1
Calabaza	200		
Cardo	300		
Cebolla	150	Unidad mediana (150g)	1
Cebolla frita en aros	100		
Champiñón	No valorable		
Col ácida	No valorable		
Col Bruselas, Coliflor	300	Plato grande (300g)	0,5
Escarola	No valorable		
Endibia	300	Unidad (100g)	0,3
Espárrago blanco en conserva	No valorable		
Espárrago verde	No valorable		
Espinaca	No valorable		
Grellos	No valorable		
Judía verde	250	Plato grande (250g)	1
Lechuga	300	Ración individual (70g)	0,25
Lombarda	No valorable		

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Nabo	300	Unidad (100g)	0,3
Palmitos	200	Unidad (25g)	0,1
Pepino	300	Unidad mediana (150g)	0,5
Pimiento rojo/verde	300	Unidad mediana (150g)	0,5
Puerro	300	Unidad mediana (75g)	0,25
Rábano	300	5 unidades medianas (100g)	0,3
Remolacha	150		
Repollo	300	Guarnición (125g)	0,4
Ruibarbo	No valorable		
Setas	300	Plato grande (200g)	0,7
Soja en brotes	300		
Tomate	300	Unidad mediana (150g)	0,5
Zanahoria	150	Unidad mediana (70g)	0,5
Zanahoria hervida	200	Unidad mediana (70g)	0,5
Zanahoria en conserva	225		

FRUTA GRASA Y SECA



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Aceituna	250	Una tapa (12 unidad. o 30g)	0
Albaricoque seco	15	Unidad (5g)	0,3
Almendra	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1
Almendra tostada	140	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Avellana	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1
Cacahuete	100	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2
Ciruela pasa	15	Unidad (8g)	0,5
Dátil seco	15	Unidad (10g)	0,7
Higo seco	15	Unidad (8g)	0,5
Nuez	300	Puñado, con mano cerrada (20g)	0
Piñón	300	Puñado, con mano cerrada (20g)	0
Pipas	80	Puñado, con mano cerrada (15g)	0,2
Pistacho	80	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2
Sésamo	100	Cucharada sopera rasa (12g)	0,1
Uva pasa	15	Puñado, con mano cerrada (20g)	1,25

BEBIDAS



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Bebida isotónica	130	Lata de 330cc	2,5
		Botella de 500cc	3,8
Bebida refrescante tipo cola o sabores	100	Vaso de 200cc	2
		Lata de 330cc	3,3

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Bebida refrescante tipo cola o sabores light o sin azúcar	No valorable		
Bebida de cacao	100	Vaso o brick de 200cc	2
Bebida de soja	250	Vaso o brick de 200cc	0,8
Bebida energética	80	Lata de 250cc	3
Bitter	100	Vaso o botellín de 200cc	2
Cava brut	No valorable		
Cava seco o semiseco	250	Copa (100cc)	0,4
Cerveza	250	Vaso o caña de (200cc)	0,8
		Tercio o mediana (330cc)	1,3
		Jarra (500cc)	2
Cerveza light	300	Vaso o caña de (200cc)	0,7
		Tercio o mediana (330cc)	1,1
		Jarra (500cc)	1,7
Cerveza sin alcohol	250	Vaso o caña de (200cc)	0,8
		Tercio o mediana (330cc)	1,3
		Jarra (500cc)	2
Destilados (ginebra, whisky, ron, vodka)	No valorable		
Gaseosa	No valorable		
Horchata	75	Un vaso (200cc)	2,6
Horchata light	300	Un vaso (200cc)	0,7
Licor de melocotón o manzana	30	Un chupito (30cc)	1

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Mosto	70	Una copa (100cc)	1,4
Sangría	100	Un vaso (200cc)	2
Sidra	200	Una copa (100cc)	0,5
Tónica	100	Un vaso o botellín (200cc)	2
Vermut	75	Una copa (100cc)	1,3
Vino blanco o tinto	No valorable		
Vino dulce	75	Un chupito (30cc)	0,4
Zumo de fruta comercial	100	Un vaso o brick (200cc)	2
Zumo de fruta natural o "sin azúcar añadido"	250	Un vaso o brick (200cc)	0,8

OTROS



ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Azúcar blanco	10	Cucharada postre (8g)	0,8
		Cucharada sopera (20g)	2
		Sobre (8g)	0,8
Azúcar moreno	10	Cucharada postre (8g)	0,8
		Cucharada sopera (20g)	2
		Sobre (8g)	0,8
Barrita energética (de cereales)	20	Unidad (25g)	1,25
Bizcocho o melindro	20	Unidad comercial individual (25g)	1,25

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Bollería, en general	20		
Cruasán	20	Unidad (60g)	3
Cacao en polvo	12	Cucharada postre (8g)	0,7
		Cucharada sopera (20g)	1,7
Cacao en polvo sin azúcar	22	Cucharada postre (8g)	0,4
		Cucharada sopera (20g)	0,9
Calamares a la romana	120	4 unidades	1
Canelones con bechamel	100	3 unidades (250g)	2,5
Caramelo	12	Unidad (5g)	0,4
Chocolate blanco o con leche	17	Pastilla (8g)	0,5
		Tableta individual (30g)	1,7
Chocolate negro	25	Pastilla (8g)	0,3
		Tableta individual (30g)	1,2
Churros	25	2 unidades (25g)	1
Crema de cacao	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1
Crema de cacahuete	100	Cucharada sopera colmada (20g)	0,2
Crema pastelera	40	Cucharada sopera colmada (20g)	0,5
Croquetas	50	3 unidades (90g)	1,8
Donut	23	Unidad (58g)	2,5
Empanadilla de carne	50	2 unidades (80g)	1,6
Ensamada	23	Unidad (70g)	3
Fructosa (edulcorante)	10	Cucharada sopera (20g)	2

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Gazpacho comercial	150	Vaso (200cc)	1,3
Gelatina comercial	62	Unidad (125cc)	2
Glucosa (líquida o en pastillas)	10	Pastilla pequeña (2,5g)	0,25
		Pastilla normal (5g)	0,5
		Gel deport (40g)	2,5
Golosinas	18		
Ketchup	50	Sobre (9g)	0,2
Lasaña	100	Plato restaurant. (260g)	2,7
Levadura	130		
Magdalena	25	Unidad (50g)	2
Mazapán	25	Unidad (35g)	1,4
Merengue	11		
Mermelada	20	Cucharada sopera (25g)	1,25
Mermelada light	Ver etiqueta		
Miel	13	Cucharada sopera (18g)	1,3
Mostaza	No valorable		
Palomitas	20		
Pastel de chocolate	25	Porción (100g)	4
Pastel de crema	35	Porción (100g)	2,8
Pepinillos en vinagre	No valorable		
Pizza	40	Triángulo (100g o 1/8 parte de pizza)	2,5
		Media pizza (200g)	5
		Pizza individual (400g)	10

ALIMENTO	GRAMOS EN UNA RACIÓN DE HC (*)	MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO	RACIONES DE HC EN MEDIDA HABITUAL
Regaliz	15	Unidad (8g)	0,5
Salsa barbacoa	100	3 cuchar. soperas (50g)	0,5
Salsa bechamel	100	3 cuchar. soperas (50g)	0,5
Salsa boloñesa	150	5 cuchar. soperas (75g)	0,5
Salsa carbonara	No valorable		
Salsa de tomate comercial	100	3 cuchar. soperas (50g)	0,5
Salsa de soja	No valorable		
Sucedáneo de café, tipo EKO	No valorable		
Surimi (palitos de cangrejo)	100	Barrita (20g)	0,2
Tarta de manzana	25	Porción (100g)	4
Tofú	No valorable		
Tortilla de patatas	120	Tapa (100g)	1
Turrón tipo Alicante	25	1/6 tableta (50g)	2
Turrón tipo Jijona	25	1/6 tableta (50g)	2
Vinagre	No valorable		
Vinagre tipo Módena (caramelizado)	15	Cucharada sopera (15g)	1

(*) CANTIDAD DE ALIMENTO (GRAMOS) QUE CONTIENE 1 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO (HC)

10 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO (HC) = 1 RACIÓN DE HC