



Conteo de hidratos de carbono

Listado de contenido de hidratos de carbono de los alimentos

ACCU-CHEK®

La información dada está realizada en base a los alimentos que se venden en los supermercados, con frecuencia las empresas modifican el tamaño de los envases o los ingredientes, ésto modifica la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Por esta razón es importante revisar los datos presentes en las etiquetas de los productos, con el fin de actualizar los datos. Esta información nos permitirá además incorporar a la lista de intercambio otros alimentos.

Impreso en Argentina. Sin valor comercial.

Servicio de Atención al Cliente
Accu-Chek® Responde



0800-333-6365

0800-333-6081

29999945796



www.accu-chek.com.ar
ACCU-CHEK es marca registrada
de un Miembro del Grupo Roche
Productos Roche S.A.Q. e I.

ACCU-CHEK®

Ante la menor duda consulte a su médico y/o farmacéutico.

Conteo de hidratos de carbono

Las personas con diabetes no necesitan alimentos especiales, la recomendación es una alimentación equilibrada, que contenga cantidades adecuadas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibras, vitaminas, minerales y agua.

Para mantener los niveles de glucosa cerca de la meta es necesario lograr un equilibrio entre la ingesta de hidratos de carbono, la insulina que se aplica y la actividad física que se realiza. Es por esta razón que contaremos los hidratos de carbono presentes en los alimentos para aplicar la insulina necesaria en cada ingesta.

Se estima que es necesario 1 unidad de insulina cada 15 gr. de hidratos de carbono.

Esta relación se deberá valorar individualmente con su nutricionista.

15 gr. Hidratos de Carbono = 1 unidad de insulina

Ej: Un almuerzo

Un plato de ravioles (una plancha) con salsa de tomate tiene 60 gr. de hidratos = 4 unidades de insulina.

Frutas

Las frutas son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra. Es importante, para todos aquellos que les sea posible, consumir la fruta con piel y hollejos para incorporar toda la fibra que estos alimentos ofrecen.

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Ananá	1 compotera chica (100 gr.)	15 gr.
Banana	1/2 unidad mediana (200 gr.)	15 gr.
Cerezas	12 unidades	15 gr.
Ciruelas	2 unidades medianas	15 gr.
Damasco	3 unidades chicas	15 gr.
Durazno	1 unidad mediana (200 gr.)	15 gr.
Frutillas/Melón	1 compotera	15 gr.
Mandarina	1 unidad pequeña	15 gr.
Mango	1 unidad	30 gr.
Manzana	Mediana (200 gr.)	15 gr.
Moras, arándanos	1/2 de taza	15 gr.
Naranja	1 unidad pequeña	15 gr.
Peras	1 unidad chica (100 gr.)	15 gr.
Pomelo	1/2 unidad	15 gr.
Sandía	1 compotera	15 gr.
Uvas	1 compotera	30 gr.
Kiwi/Higos	2 unidades	15 gr.
Kinotos	10 unidades	15 gr.
Frambuesas	3/4 taza	15 gr.

Frutas desecadas

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Ciruelas	3 unidades	15 gr.
Damascos	3 unidades	15 gr.
Duraznos	2 unidades	15 gr.
Peras	2 unidades	15 gr.
Manzanas	2 unidades	15 gr.
Pasas de uva	1 pocillo	15 gr.
Frutas secas	1 pocillo	15 gr.

Frutas en conservas y enlatadas

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Puré de manzana	1/2 taza tipo té	15 gr.
Ananá en lata diet	2 rodajas	15 gr.
Cóctel de frutas diet	1 bol de desayuno o compotera	15 gr.
Durazno en lata diet	2 mitades	15 gr.

Vegetales

Este grupo aporta vitaminas y minerales, también muchos de ellos fibra. Deben estar presentes en todas las comidas principales. Por la escasa cantidad de hidratos de carbono que tiene este grupo de vegetales son de consumo libre, es decir no deben contarse para aplicar insulina.

- Achicoria

Berro

Brotes de alfalfa o soja

Endibia

Escarola

Hinojo

Repollito de Bruselas

Lechuga
- Repollo blanco o colorado

Radicheta

Puerro

Zuchini

Rabanitos

Brócoli

Zapallitos

Espárrago

Tomate
- Acelga

Ají

Apio

Alcaucil

Berenjena

Cebolla

Chaucha

Espinaca

Palmitos

Champignon

Vegetales ricos en almidón

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Papa	1 unidad chica o 100 gr.	15 gr.
Batata	1/2 unidad mediana o 100 gr.	30 gr.
Choclo en grano	1/2 taza	15 gr.
Choclo entero	1/2 unidad	15 gr.
Mandioca	1/2 unidad chica o 100 gr.	30 gr.
Puré de batata	1/2 taza	30 gr.
Puré de papa	1/2 taza	15 gr.
Puré de papas comercial (tipo Chef)	2 cucharadas soperas	15 gr.

Vegetales

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Calabaza-Zapallo	1 taza (cocido)	15 gr.
Palta	1 unidad (200 gr.)	15 gr.
Remolacha-Zanahoria	1 taza (cocido) ó 1 unidad (200 gr.)	15 gr.

Cereales y Pastas

La mayor parte de las calorías que aporta este grupo proviene de los hidratos de carbono, el consumo de cereales integrales aumenta el aporte de fibra a la dieta.

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Avena (cocida)	1 taza	15 gr.
Almidón de maíz o harina de mandioca	1 cucharada colmada	15 gr.
Arroz blanco o integral cocido	1 taza	45 gr.
Arroz blanco o integral cocido	1 cuchara de servir colmada	15 gr.
Arroz blanco o integral crudo	1 pocillo tipo café	45 gr.
Arroz blanco o integral crudo	1 cucharada sopera	15 gr.
Canelones	1 unidad	15 gr.
Harina	2 cucharada sopera	15 gr.
Masa de panqueque	2 unidades (25 gr. c/u)	15 gr.
Ñoquis	12 unidades	15 gr.
Ñoquis de sémola	2 unidades	15 gr.
Pasta cocida (Fideos, polenta y otras pastas)	1/2 plato playo	30 gr.
Pasta cocida (Fideos, polenta y otras pastas)	1/2 taza	15 gr.
Pasta cocida (Fideos, polenta y otras pastas)	1 plato hondo colmado	75 gr.
Polenta cruda	1 pocillo tipo café	45 gr.
Ravioles	1/2 plato o 20 unidades	30 gr.
Vitina	4 cucharadas soperas	35 gr.
Capelettini de jamón y queso	3/4 taza	40 gr.
Láminas para lasagna Matarazzo	3 láminas	30 gr.

Legumbres

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas cocidos	1 taza cocido	30 gr.
Soja cocida	1 taza cocida	15 gr.
Milanesa de soja	1/2 grande ó 1 chica	15 gr.
Habas cocidas	1/2 taza	15gr.

Panes

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Pan Pebete	1 unidad (30 gr.)	30 gr.
Pan rallado (como una milanesa mediana)	1 cuch. sopera (15 gr.)	15 gr.
Pan de molde (tipo lactal blanco o integral)	1 rodaja	15 gr.
Pan de hamburguesas	1 unidad	30 gr.
Pan árabe	1 unidad grande	30 gr.
Pan francés	1 miñón (30 gr.)	15 gr.
Sándwich de miga	1 triángulo	15 gr.
Tortilla de maíz	1 unidad	15 gr.
Pancito de salvado	1 unidad (30 gr.)	15 gr.
Pan de pancho	1 unidad	30 gr.
Rapiditas Bimbo Light o comunes	1 unidad	22 g
Pan de fajitas	1 unidad	22 g
Pan frances	2 rodajas finas	15 g

Otros Cereales

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Barra de cereal	1 unidad	15 gr.
Choco Krispis o Froot Loops o Zucaritas	1/4 de taza	15 gr.
Copos de maíz, trigo o arroz	1/2 taza	15 gr.
Granola	1/4 de taza	15 gr.
Pochoclo o pororó con azúcar/tutuca	2 tazas	15 gr.
Pochoclo o pororó sin azúcar/tutuca	3 tazas	15 gr.
Cuadraditos de avena	1/4 de taza	15 gr.
All Bran o Fiber one	1/2 taza	15 gr.
Granola Quaker, Almohaditas Tres Arroyos o Quaker	1/2 Taza	20 gr.
Cereal Mix	1/2 Taza	25 gr.
Germen de trigo	2 cucharadas de postre	15 gr.

Galletitas

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Cerealitas	3 unidades	15 gr.
Club Social (un paquete individual)	3 galletitas	15 gr.
Crakers tost	3 unidades	15 gr.
Criollitas	4 unidades	15 gr.
Express	2 unidades	15 gr.
Galletas Marineras	2 unidades	15 gr.
Galletitas de agua chicas	5 unidades	15 gr.
Grisines	4 unidades	15 gr.
Minitost	5 unidades	15 gr.
Bizcochitos de grasa	3 unidades	15 gr.
Galletas de arroz grandes (redondas)	2 unidades	15 gr.
Galletas de arroz chicas (cuadradas)	4 unidades	15 gr.
Galletas de maíz	3 unidades	15 gr.
Grisines	5 unidades	15 gr.
Mini Tostaditas Twistos	1/2 taza de té	20 gr.

Lácteos y derivados

Este grupo aporta calcio, proteínas de alto valor biológico y carbohidratos, es conveniente elegir los descremados para disminuir el consumo de grasas saturadas y colesterol.

Lácteos y derivados

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Actimel	1 unidad	15 gr.
Actimel light	1 unidad.	8 gr.
Leche Bio	1 unidad	15 gr.
Leche	1 taza (250 cc)	15 gr.
Leche en polvo	3 cucharadas soperas	15 gr.
Yogurt bebible o compacto light	1 vaso 200 cc	15 gr.
Yogurt bebible o compacto entero	1 vaso 200 cc	30 gr.
Yogur Ser batido crema, (frutillas a la tarta de frambuesa, lemon pie, delicias de manzana)	1 unidad	10 gr.
Flan/Postre dietético (Royal o Exquisita)	1 compotera (150 gr.)	15 gr.
Danonino	1 unidad (70 gr.)	15 gr.
Postre Serenito simple	1 unidad (130 gr.)	30 gr.
Yogur Ser batido con Müesli	1 (170 gr.)	40 gr.
Yogur Ser batido con cereales	1 (170 gr.)	30 gr.
Flan Serenito vainilla dulce de leche o chocolate	1 unidad	30 gr.
Yogur entero con cereales azucarados	1 unidad	45 gr.
Flan de vainilla con caramelo comercial	1 unidad	45 gr.
Flan tipo casero light Nestlé	1 porción	30 gr.
Postre Ser chocolate, crema americana, Ser dulce de leche. Flan	1 unidad de 110 gr.	15 gr.
Leche chocolatada	1 vaso (200cc)	20 gr.
Leche chocolatada light	1 vaso (200cc)	20 gr.
Yogurt ser con colchón de frutas	1 pote 20 gr.	20 gr.
Yogur Griego	1 pote	15 gr.
Yogur con Frutas y Cereales (Mc Donals)	1 vaso	25 gr.
Postre Royal o Exquisita light (listo para consumir)	1/2 taza	12 gr.

Azúcar y dulces

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Azúcar	3 cucharadas tipo té ó 2 sobrecitos ó 1 cucharada sopera	15 gr.
Dulce compacto común	1/2 porción (1/2 cassette)	30 gr.
Dulce de batata diet	1/2 porción (1/2 cassette)	15 gr.
Dulce de leche común y dulce de leche Ser	2 cucharadas soperas al ras (30 gr.)	15 gr.
Dulce de membrillo diet	1 porción (1 cassette)	15 gr.
Dulces o jaleas comunes	2 cucharitas tipo té al ras	15 gr.
Gelatina común	1 taza (200 cc)	15 gr.
Miel	2 cucharadas tipo té	15 gr.
Dulce diet o light	3 cucharadas soperas al ras	15 gr.

Comidad rápidas

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Ensalada de atún (Mc Donals)	1 unidad	10 gr.
Ensalada Cesar (Mc Donals) sola	1 unidad	2 gr.
Ensalada Cesar (Mc Donals) con Crispi	1 unidad	13 gr.
Mc Tostado (Mc Donals)	1 unidad	30 gr.
Papas fritas	Chica	25 gr.
Papas fritas	Mediana	35 gr.
Papas fritas	Grande	50 gr.
Pizza a la piedra	1/8 de unidad grande	15 gr.
Masa de tarta (1 masa)	1 porción (1/8 de tarta)	15 gr.
Tapa de empanada	1 unidad	15 gr.

Helados

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Casata de tres gustos	1 unidad (125 gr.)	30 gr.
Helado Chomp	2 unidades (27 gr c/u)	15 gr.
Helado Epa	2 unidades (27 gr c/u)	45 gr.
Helado Epa	1 unidad (135 gr.)	30 gr.
Cono de vainilla (Mc Donalds)	1 unidad	15 gr.
Helado	1 bocha	15 gr.
Helado de agua de palito	1 unidad (65 gr.)	15 gr.
Helado de crema de palito	1 unidad	15 gr.
Helado Svelty	52 gr. (1/2 taza)	15 gr.

Bebidas

Consulte con su nutricionista por el consumo de alcohol.

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Gaseosa común	1 vaso chico (150 cc.)	15 gr.
Cerveza	1 vaso grande tipo chop (300 cc.)	15 gr.
Sidra etiqueta blanca y Champagne dulce	1 copa tipo champagne (120 cc.)	15 gr.
Jugo de naranja o pomelo naturales	1/2 vaso (100 cc.)	15 gr.
Sidra etiqueta negra	1 copa tipo champagne (120 cc.)	8 gr.
Agua saborizada Nestlé light	1 vaso (200 cc.)	15 gr.
Ades	1 vaso (200 cc.)	15 gr.
Ades light	1 vaso (200 cc.)	5,2 gr.
Baggio	1 vaso (200 cc.)	15 gr.
Gatorade	250 cc.	
Levite	1 vaso (200ml)	15 gr.
Aquarius	1 vaso (200ml)	15 gr.
Aquafrut	1 vaso (200ml)	15 gr.

Alimentos de consumo libre

Bebidas

- Agua
- Soda
- Gaseosas dietéticas
- Jugos light en polvo
- Amargo de hierbas light

Edulcorantes

- Sacarina
- Aspartamo
- Ciclamatos

Caldos

- Caseros de verdura colados
- Nuez moscada
- Instantáneos dietéticos

Gelatinas dietéticas

- Exquisita, Royal, Clight

Condimentos

- Aji o pimienta
- Ajo
- Albahaca
- Hierbas aromáticas
- Jugo de limón
- Mostaza
- Nuez moscada
- Pimentón
- Pimienta
- Sal
- Salsa de soja

Otros alimentos

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Alfajor de chocolate con dulce de leche	1 unidad	30 gr.
Alfajor Ser	1 unidad	30 gr.
Bananita Dolca	1 unidad chica (14 gr.)	15 gr.
Caramelos	3 unidades	15 gr.
Torrocino	1 unidad (una barrita)	7 gr.
Tita y Rodhesia	1 unidad	15 gr.
Chocolate de taza	1 barrita	15 gr.
Chocolate en polvo	3 cucharadas de té	15 gr.
Turrón de almendras	porción de 30 gr.	15 gr.
Merengue	1 unidad chica	15 gr.
Turrón de maní (Misky –Georgalos)	1 unidad	15 gr.
Mantecol (Georgalos)	55 gr.	30 gr.
Huevo de pascua	25 gr.	15 gr.
Chocoarroz	1 unidad	15 gr.
Bon o Bon	1 unidad	10 gr.
Cucurucho tipo barquillo	1 unidad	15 gr.

Algunas comidas regionales

Alimento	Tamaño de la porción	Gr. de Hidratos
Chipá	1 unidad grande	30 gr.
Empanada árabe	1 unidad	30 gr.
Empanadas de humita (con tapa de empanadas)	1 unidad	30 gr.
Empanadas	1 unidad	15 gr.
Humita en chala	1 porción	30 gr.
Locro	1 plato hondo	75 gr.
Tamales	2 unidades	15 gr.
Tortas fritas	1 unidad grande	30 gr.
Criollo o Tortilla	1 unidad	15 gr.
Tortitas	1 unidad	30 gr.
Sushi tipo roll	1 pieza	5 gr.
Sushi tipo Nigiri	1 pieza	10 gr.
Ensalada Rusa	1/2 plato	30 gr.
Milanesas	1 unidad mediana	15 gr.

Alimentos que no contienen hidratos de carbono

Estos alimentos no requieren ajuste de insulina.

- Carnes rojas, pollo, pescado, cerdo, etc.
 - Achuras
 - Hígado
 - Huevo
 - Mariscos
- Fiambres y embutidos
 - Aceitunas
 - Quesos
 - Aceite, mayonesa, crema de leche, manteca, margarina, mostaza.