

# Contar Hidratos de Carbono

## Guía práctica



**ACCU-CHEK®**



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

Para facilitar su uso cotidiano, los gramajes y raciones han sido redondeados basándose en el sistema de raciones.

Cada fotografía dispone de la siguiente información:



Gramos de hidratos de carbono por porción

PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

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

Raciones de hidratos de carbono por porción

En los productos envasados, es conveniente comprobar la composición del etiquetado nutricional ya que las raciones que muestra la guía son, en general, un promedio de diferentes marcas disponibles en el mercado. El contenido de hidratos de carbono puede variar según la elaboración del alimento.

Algunos alimentos de consumo ocasional de esta guía práctica llevan el siguiente símbolo:



Alimento de **rápida** absorción.

Toma nota de que hay dos tipos de platos diferentes:

**El plato grande**, que mide 25 cm, tiene como referencia un tenedor y un cuchillo.



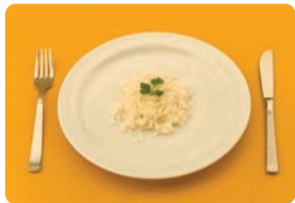
**El plato de postre**, que mide 20,5 cm, tiene como referencia una cuchara de postre.



## Material utilizado



## Arroz blanco hervido



PESO **80 g** (26 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

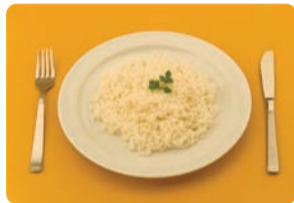
RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **160 g** (52 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **240 g** (78 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

## Arroz “a la cubana”



PESO **190 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **47,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



PESO **400 g**

HIDRATOS DE CARBONO **70 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **7 R**

Farináceos

## Macarrones hervidos



PESO **100 g** (30 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (60 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (90 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)



## Macarrones con salsa de tomate



PESO **150 g** (30 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5R**



PESO **275 g** (60 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **47,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



PESO **400 g** (90 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **70 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **7 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Farináceos

## Espaguetis hervidos



PESO **100 g** (30 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (60 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (90 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

## Espaguetis con salsa de tomate



PESO **150 g** (30 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5R**



PESO **275 g** (60 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **47,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



PESO **400 g** (90 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **70 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **7 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Farináceos

## Garbanzos hervidos



PESO **100 g** (40 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (80 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (120 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

## Lentejas hervidas



PESO **100 g** (40 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (80 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (120 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Farináceos

## Guisantes hervidos



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **400 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **600 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido, congelado, crudo y en conserva

## Alubias hervidas



PESO **100 g** (40 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (80 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (120 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Farináceos

## Patatas hervidas



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido y crudo



## Patatas fritas



PESO **60 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **120 g**

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

## Patatas chips



PESO **30 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

\*Peso de una bolsa pequeña

Farináceos

## Bastoncitos de pan



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Krisprolls



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Pan de molde\*



\*Rebanada pequeña

PESO **25 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **12 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,2 R**

## Tostada pan blanco



PESO **30 g**

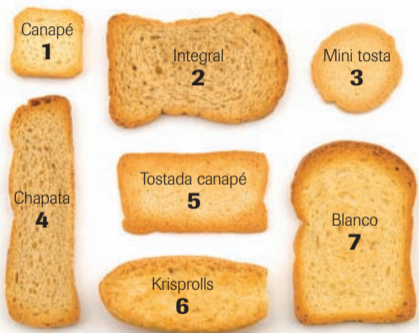
HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Farináceos

# Farináceos

## Biscote



	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACIÓH HIDRATOS DE CARBONO
1	2 g	1,4 g	0,1 R
2	9 g	5,9 g	0,6 R
3	2 g	7,5 g	0,7 R
4	6,3 g	4,3 g	0,4 R
5	3,3 g	2,4 g	0,2 R
6	12,5 g	8,5 g	0,8 R
7	9 g	6,6 g	0,6 R

## Pan de pueblo



PESO **10 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

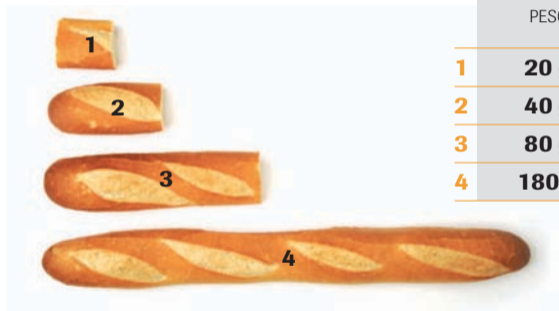


PESO **40 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Bodegón pan blanco (Barra de 1/4)



	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO
<b>1</b>	<b>20 g</b>	<b>10 g</b>	<b>1 R</b>
<b>2</b>	<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>2 R</b>
<b>3</b>	<b>80 g</b>	<b>40 g</b>	<b>4 R</b>
<b>4</b>	<b>180 g</b>	<b>90 g</b>	<b>9 R</b>

## Tortita arroz integral



---

PESO **6 g**

---

HIDRATOS DE CARBONO **5,2 g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

---

# Farináceos

## Cereales tipo Special K



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

Vaso de 500 ml (14 cm altura)



## Cereales tipo Choco Crispies (arroz inflado chocolateado)



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **12 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,2 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **24 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,4 R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **36 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,6R**

Vaso de 500 ml (14 cm altura)

Farináceos

# Farináceos

## Cereales tipo Chocos - Coco Pops



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **12 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,2R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **24 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,4R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **36 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,6R**

Vaso de 500 ml (14 cm altura)

## Muesli



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

Vaso de 500 ml (14 cm altura)

Farináceos

## Galletas tipo María



---

PESO **30 g**

---

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

---

**Galletas rellenas de chocolate**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

**Milka Choco Biscuit**



PESO **25 g**

HIDRATOS DE CARBONO **16 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Fresas



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Higos



PESO **40 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **80 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Kiwi



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)



## Mandarina



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Manzana



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Melocotón



PESO **130 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **260 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Melón



PESO **200 g** sin piel **280 g** con piel

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **400 g** sin piel **560 g** con piel

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Naranja



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Pera



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

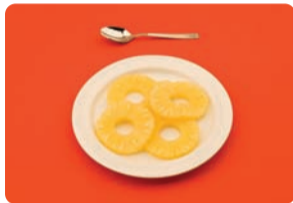
## Piña



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Plátano



PESO **50 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)



## Sandía



PESO **150 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **300 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Uva



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Macedonia



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

# Verduras

## Alcachofas



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Coliflor



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Ensalada verde



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Ensalada mixta



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

# Verduras

## Judía verde



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Tomate



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Almendras



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Avellanas



PESO **70 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Nueces



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Fruta seca grasa

# Fruta seca grasa

## Aceitunas rellenas de anchoas



---

PESO **50 g**

---

HIDRATOS DE CARBONO **0,025 g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

---



## Quicos - Maíz frito



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Palomitas



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Fruta seca grasa

# Platos elaborados

## Paella mixta



PESO **125 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **250 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **375 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido

## Tortilla de patatas casera



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **500 g**

HIDRATOS DE CARBONO **50 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**

Platos elaborados

# Platos elaborados

## Croquetas



PESO **90 g**

HIDRATOS DE CARBONO **19 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Empanadillas



PESO **80 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Calamares romana



PESO **120 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Pizza de jamón y queso



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **50 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



PESO **400 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **100 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **10 R**

\*Pizza comercial

Platos elaborados

# Platos elaborados

## Hamburguesa FAST FOOD



PESO **254 g**

HIDRATOS DE CARBONO **45,4 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4,5 R**

## Ketchup



PESO **9 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

### Canelones con Bechamel



PESO **250 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **27 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

\*3 unidades

### Raviolis cocidos



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **52 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**

Platos elaborados

# Platos elaborados

## Sushi roll



PESO **40 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **11,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **35 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **9,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

\*Peso por pieza pequeña/grande



## Döner Kebab



PESO **350 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

(1 Döner = 120 g de pan grueso pequeño )

## Durum Kebab\*



PESO **400 g**

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

\*"rollito" de masa fina

# Platos elaborados

# Platos regionales

## Salmorejo



PESO **280 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **26,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,6 R**

## Chiretas rebozadas



PESO **150 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **31,6 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,2 R**

## Fabada asturiana



PESO **359 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **35,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

\*Peso cocido aproximado

## Borrída de ratjada



PESO **350 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **32,9 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,3 R**

## Sancocho



PESO **330 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

## Quesada pasiega



PESO **72,5 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **30,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso cocido aproximado

# Platos regionales

# Platos regionales

## Corbatas de Unquera



PESO **30 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **16,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,6 R**

## Morteruelo



PESO **381 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **51 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5,1 R**

## Sobadillos



PESO **48 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **26,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,7 R**

\*Peso cocido aproximado

## Crema catalana



PESO **167 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **26,48 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,6 R**

## Migas extremeñas



PESO **192 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **68,6 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6,9 R**

## Empanada gallega



PESO **212 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **82,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **8,2 R**

\*Peso cocido aproximado

# Platos regionales

# Platos regionales

## Patatas a la riojana



PESO **307 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

## Cocido madrileño



PESO **405 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **66,45 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6,6 R**

## Michirones



PESO **230 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **41,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4,2 R**

\*Peso cocido aproximado

## Txantxigorri



PESO **106 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40,74 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

## Marmitako



PESO **485 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

## Fideuá



PESO **490 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **73,3 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **7,3 R**

\*Peso cocido aproximado

# Platos regionales

# Platos regionales

## Couscous



---

PESO **369 g\***

---

HIDRATOS DE CARBONO **66,5 g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6,6 R**

---



## Copa chocolate y nata



PESO **115 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Gelatina



PESO **90 g**

HIDRATOS DE CARBONO **13,7 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,4 R**

# Dulces y postres

**Donut**



PESO **58 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

**Cruasán**



PESO **61 g**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

**Ensaimada**



PESO **76 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

## Magdalena



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Helado vainilla



PESO **160 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

## Pastel de Chocolate



PESO **105 g**

HIDRATOS DE CARBONO **45 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4,5 R**

Dulces y postres

# Dulces y postres

## Tarta de Santiago



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

## Tarta de manzana



PESO **107 g**

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

## Chocolate con leche



PESO **20 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Mermelada



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,2 R**



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,9 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,1 R**

# Bebidas alcohólicas

## Cerveza con y sin alcohol

El consumo excesivo de alcohol es dañino para la salud, no apto para menores de 18 años.



---

PESO **333 ml**

---

HIDRATOS DE CARBONO **15g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

---

El consumo de bebidas alcohólicas de alta graduación puede favorecer la hipoglucemia.

## Cava brut



PESO **100 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **1,5 g**

RACI3N HIDRATOS  
DE CARBONO **0,15 R**

## Vino tinto



PESO **100 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0,2 g**

RACI3N HIDRATOS  
DE CARBONO **0,02 R**

Vino blanco y rosado: el contenido de carbohidratos es similar al del vino tinto

# Bebidas alcohólicas

## Carajillo



PESO **70 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

## Coñac



PESO **75 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

## Licor de frutas



PESO **30 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **10,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



## Leche semidesnatada



PESO **200 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **9,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Queso fresco natural



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Quesito en porciones



PESO **31 g**

HIDRATOS DE CARBONO **1,7 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

## Queso manchego semi



PESO **54 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,08 R**

## Queso en lonchas



PESO **58 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

## Flan de huevo



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

## Natillas



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Yogur natural entero



Sin azúcar

PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



Azucarado

PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**



De sabores

PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

## Yogur desnatado



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Actimel



PESO **94 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Petit suisse



PESO **55 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Tofu



PESO **95 g**

HIDRATOS DE CARBONO **3,1g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,3 R**

## Seitán



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,3 R**

## Hamburguesa vegetal



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **11,6 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,1 R**

# Productos vegetarianos

# Platos pediatría

Puedes comer  
variado y seguir  
una dieta sana y  
equilibrada





En los platos pediátricos hay representados dos recipientes:

**El plato**, que mide 18 cm de diámetro, tiene como referencia el tenedor y el cuchillo, o la cuchara.



**El bol** para postres, que mide 13 cm de diámetro y tiene una capacidad de 250 ml, tiene como referencia la cuchara.



Platos pediatría

# Platos pediátrica

Material utilizado



## Crema de calabacín



PESO **420 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **7,7 g**

RACIÓN HIDR. DE CARBONO **0,5-1 R**

## Tropezones



PESO **15 g\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Crema de calabaza



PESO **301 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

\*Peso cocido aproximado

# Platos pediatría

# Platos pediatría

## Sopa de estrellas



Pasta 30 g. Caldo 150 ml.

PESO **150 ml\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



Pasta 40 g. Caldo 250 ml.

PESO **250 ml\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**



Pasta 55 g. Caldo 300 ml.

PESO **300 ml\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

\*Peso cocido aproximado

## Papilla de verduras con pollo



PESO **259 g\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



### Ingredientes para 4 personas

Zanahoria 150 g

Puerro 150 g

Aceite de oliva 30 g

Agua 350 g

Patata 150 g

Judía verde 200 g

Pechuga pollo 120 g

\*Peso cocido aproximado para una persona

# Platos pediatría

# Platos pediatria

## Papilla de verduras con pollo



### Ingredientes para 4 personas

Zanahoria 150 g

Puerro 150 g

Aceite de oliva 30 g

Agua 350 g

Patata 450 g

Judía verde 200 g

Pechuga pollo 120 g

---

PESO **346 g\***

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

---

\*Peso cocido aproximado para una persona

## Pan con chocolate



Pan blanco 20 g  
Chocolate con leche 10 g

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**



Pan blanco 25 g  
Chocolate con leche 15 g

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



Pan blanco 25 g, Chocolate con  
leche 20 g, leche 200 ml

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

# Platos pediatría

# Platos pediatría

## Merluza rebozada



Merluza 60 g,  
Huevo 7 g, Harina 6 g

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



Merluza 100 g,  
Huevo 12 g, Harina 10 g

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,7 R**



## Varitas de pescado



PESO **60 g\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,3 R**



PESO **100 g\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,2 R**

\*Peso cocido aproximado

# Platos pediátrica

## Pollo empanado



Pechuga de pollo 60 g,  
Huevo 10 g, Pan rallado 8 g \*

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,4 R**



Pechuga de pollo 100 g,  
Huevo 12 g, Pan rallado 10 g \*

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,6 R**

\*Peso cocido aproximado

## Papilla de frutas



PESO **200 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,6 R**



### Ingredientes para 1 persona

Media naranja mediana 100 g\*

Medio plátano 75 g\*

Media manzana 100 g\*

\*Peso con piel

# Platos pediatria

## Papilla de pera con yogur



PESO **180 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,6 R**



### Ingredientes para 1 persona

Pera pequeña 135 g\*

Medio yogur natural 60 g

\*Peso con piel

## Papilla 5 cereales



PESO **100 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

### Ingredientes para 1 persona

5 Cereales Nestlé 10 g  
(2 cacitos)

Leche de continuación 13,5 g  
(3 cacitos)

Agua 90 ml



**x2**



**x3**

# Platos pediatria

## Papilla 5 cereales



PESO **110 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

### Ingredientes para 1 persona

5 Cereales Nestlé 15 g  
(3 cacitos)

Leche de continuación 13,5 g  
(3 cacitos)

Agua 90 ml



## Papilla 5 cereales



PESO **120 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

### Ingredientes para 1 persona

5 Cereales Nestlé 20 g  
(4 cacitos)

Leche de continuación 22,5 g  
(5 cacitos)

Agua 150 ml



**x4**



**x5**

# Platos pediatría

## Crep



PESO **75 g\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,2 R**

## Crep de chocolate



PESO **90 g\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,1 R**

## Crep de jamón y queso



PESO **155 g\***

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,6 R**

\*Peso cocido aproximado



## Etiquetado de alimentos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g
Valor energético	418 kcal
Proteínas	12,5 g
Hidratos de carbono	65,1 g
De los cuales azúcares	1,0 g
Grasas	12,0 g

### Regla del 1000 (cantidad de alimento que aporta 1 R HC)

1 R HC = 1000 /g de HC  
por 100 g de alimento =  
1000 / 65,1 = 15,3 g.

Es decir, cada 15 g de  
alimento contienen 1 R HC

**Regla de 3.** La clásica Regla de 3 permite calcular las raciones de HC que contiene una determinada porción de alimento. Por ejemplo: 30 g de galletas:

$$\frac{\text{g de HC por 100 g de alimento}}{100} \times \text{g de la porción de alimento} = \frac{65,1 \times 30}{100} = 19,5 \text{ g HC}$$

## Bibliografía

- Anguita C, Caixàs A, Clapés J, Claveria M, Gallach I, Jansà M, et al. Documento de Consenso sobre “Recomendaciones Nutricionales y de Educación Alimentaria en la Diabetes”. Barcelona: Associació Catalana de Diabetis; 2003.
- Farran A, Zamora R, Cervera P, Centre d’Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Tablas de composición de alimentos del CESNID.
- Mataix J, García L, Mañas M, Martínez de Victoria E, Llopis E. Tabla de composición de alimentos. 4ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada; 2003.
- Murillo S. La alimentación de tus niños con diabetes. Madrid: Fundación para la Diabetes y Agencia Española de Seguridad Alimentaria; 2008.
- Ortega M, López A, Requejo A, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: Editorial Complutense; 2004.

**Para la elaboración de esta Guía Práctica, hemos utilizado la composición nutricional de las siguientes marcas comerciales:**

Bel	Kellog’s	Nestlé
Bimbo	Kraft	Pagen
Burger King	La Cocinera	Panrico
Burgos de Arias	La Española	Pescanova
Casa Tarradellas	Lager	Recondo
Danone	Lay’s	Royal
Diet Rádisson	LU	Vegetalia
Eroski	Milka	

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

Agradecimientos:

**Primera edición realizada con la colaboración de:**



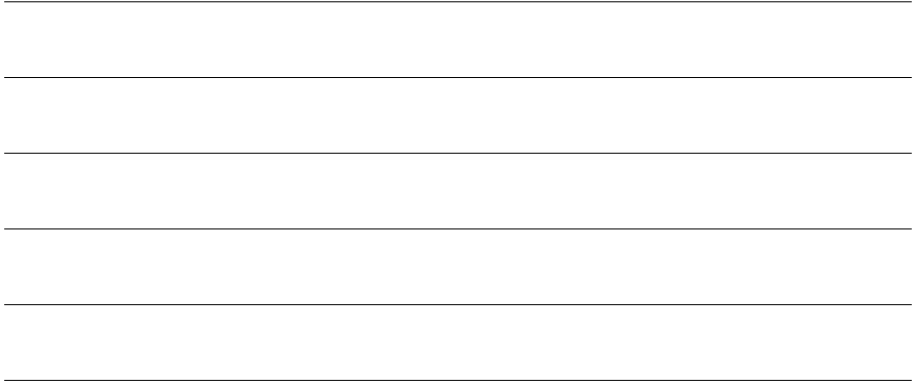
**Segunda edición bajo la supervisión de:**

Serafín Murillo. Dietista - Nutricionista. Investigador del CIBERDEM - Hospital Clínic de Barcelona.

Con la colaboración de Marina Llobet. Dietista - Nutricionista de la Unidad de Diabetes del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

**Tercera edición bajo la supervisión de:**

Marina Llobet. Dietista - Nutricionista de la Unidad de Diabetes del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.







Línea de Atención al Cliente

**900 210 341**

ACCU-CHEK es una marca registrada de Roche. ©2017, Roche Diabetes Care Spain S.L.

[www.accu-check.es](http://www.accu-check.es)

Roche Diabetes Care Spain S.L.

Avda. Generalitat, 171-173

08174 Sant Cugat del Vallès

01/2018 08470081001  
Información exclusiva para usuarios Accu-Chek.

**ACCU-CHEK®**