# Cambiando la vida con Diabetes

Conteo de hidratos de carbono
y planificación de las comidas.

novo nordisk®

Este material educativo para el paciente fue desarrollado por Novo Nordisk empleando información de las siguientes fuentes: La Asociación Americana de Educadores en Diabetes; la Asociación Americana de Diabetes, la Asociación Americana de Nutricionistas y la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos y adaptado por la licenciada en nutrición Leticia Radavero MN 3140. De ninguna manera estos folletos reemplazan la visita al médico. Asegúrese de consultar con el mismo acerca de su tratamiento personalizado para la Diabetes.

## Conteo de Hidratos de Carbono o glúcidos

El conteo de hidratos de carbono o glúcidos es una herramienta empleada por personas con diabetes para seleccionar los alimentos más saludables y apropiados. La alimentación sana, junto con la actividad física regular y los medicamentos (si son necesarios), pueden ayudarle a lograr sus objetivos de glucosa en la sangre.

Este folleto le ayudará a:
- aprender las metas para una alimentación saludable con diabetes
- entender cómo usar el conteo de hidratos de carbono para planificar sus comidas y ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en la sangre.

## Metas para una alimentación saludable

La base de la alimentación saludable es la misma tanto para aquellas personas con diabetes como para el resto de las personas.

Base de una alimentación saludable:
- consumir una amplia variedad de alimentos para obtener la energía, las vitaminas y los minerales necesarios
- incluir diariamente cereales integrales, legumbres, verduras, frutas y productos lácteos descremados o reducidos en grasa
- limitar el consumo de alimentos procesados
- reducir la ingesta de alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas y grasas trans

Si usted necesita cambiar sus hábitos alimentarios, esto le llevará tiempo. Un consejo: comience con uno o dos cambios por semana. Haga un listado de aquellos que quisiera hacer esta semana y añada ideas nuevas a su lista cada semana.

## El conteo de hidratos de carbono y la diabetes

Los hidratos de carbono, a diferencia de las proteínas y las grasas, son los nutrientes que más rápidamente incrementan la glucemia, mientras que las proteínas y las grasas tienen menos incidencia sobre ésta.

## El conteo de hidratos de carbono puede ayudarle a:

- controlar su nivel de glucosa en sangre
- ser flexible en la selección de alimentos
- incluir con frecuencia alimentos que sean de su agrado
- contar con mayor libertad para manejar los horarios de sus comidas

Para contar los hidratos de carbono usted necesita conocer qué alimentos los contienen y:

- buscar la cantidad de dicho nutriente en sus alimentos favoritos
- calcular cuántos hidratos de carbono usted necesita diariamente
- distribuir su porción de hidratos de carbono entre las comidas principales y colaciones

## Alimentos con hidratos de carbono

Los alimentos que contienen hidratos de carbono son:

- almidones: panes, cereales para el desayuno, galletitas, cereales (arroz, trigo, quinoa, mijo, cebada) y derivados como las pastas
- vegetales feculentos: papa, batata, choclo y mandioca
- legumbres: lentejas, arvejas, porotos, habas
- verduras
- frutas y sus jugos
- leche y yogurt (los quesos duros aportan muy

pocos hidratos de carbono)

- alimentos con azúcar agregada: caramelos, golosinas, jaleas, mermeladas, dulces, gaseosas y jugos comerciales

- preparaciones dulces: galletitas, facturas, tortas, budines, helados

Los únicos grupos de alimentos que no contienen hidratos de carbono son:

- proteínas: carnes de todo tipo, huevos y quesos compactos

- grasas y aceites

Si los hidratos de carbono elevan la glucosa más rápidamente que otros nutrientes, usted se preguntará por qué debe incluirlos en su alimentación diaria. Usted los necesita ya que proveen de energía a su organismo.
Si lo desea, puede incluir dulces en su plan de comidas ocasionalmente, pero asegúrese de leer la etiqueta de Información Nutricional antes de consumirlos. Por lo general, este tipo de alimentos contienen gran cantidad de hidratos de carbono, calorías y grasas.

## ¿Qué cantidad de hidratos de carbono debería consumir?

Los expertos recomiendan que alrededor de la mitad de las calorías que usted consume en un día provenga de los hidratos de carbono, aunque esto debe estar en relación con la medicación que usted toma para controlar la diabetes.

La cantidad de calorías que usted necesita cada día depende de su estatura, peso, edad y nivel de actividad. Usted junto a su médico decidirán cuántas calorías consumirá diariamente.

La tabla a continuación contiene cuatro modelos de planes de comida. Cada uno de ellos enumera el total de gramos de hidratos de carbono, la cantidad recomendada de cada grupo de alimentos y cuántos hidratos de carbono hay en estas porciones. Para saber la equivalencia de una porción, vea las páginas 15 a 20 de este folleto.

| Meta de calorías diaria | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1200 | 1500 | 1800 | 2000 | 2200 |
| Total de hidratos de carbono | 150 | 190 | 220 | 250 | 27 |
| (Gramos/porción) | Cantidad de porciones al día | | | | |
| Almidones (10gr.) | **7** | **9** | **12** | **14** | **15** |
| Frutas (10gr.) | **3** | **5** | **4** | **5** | **6** |
| Verduras (10gr.) | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** |
| Lácteos: leche y yogur (10gr.)* | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Proteínas | 120g | 180g | 210g | 240g | 240g |
| Grasas (5gr) | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 |

**Negritas:** alimentos que contienen hidratos de carbono

*descremados



## ¿Cómo distribuir la cantidad de hidratos de carbono requerida diariamente a lo largo de las comidas?

Una vez que usted sabe la cantidad de hidratos de carbono y de porciones de los diferentes grupos de alimentos que debería consumir a diario, usted podrá distribuirlos entre las diferentes comidas.

Realizar, por lo menos, tres comidas diarias le ayudará a repartir la cantidad de hidratos de carbono a lo largo del día para controlar el nivel de glucosa en la sangre. Saltear comidas puede causar hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre), especialmente si usa insulina.

Incluir una o más colaciones en su plan de comidas dependerá de usted y del profesional de la salud que lo guía.

En la página siguiente encontrará un plan modelo de 1.500 calorías diarias.

**Modelo de plan de comidas**
1.500 calorías 200 gramos de carbohidratos

| Alimento | Cantidad | Grupo de alimento | Gramos de Hidratos de carbono |
|---|---|---|---|
| **Desayuno** | | | |
| Copos de maíz | 7 cucharadas soperas | Almidón | 30 |
| Leche parcialmente descremada | 1 taza | Lácteos | 10 |
| Banana | Una mediana (100g) | Fruta | 20 |
| **Total en la comida** | | | **60** |
| **Colación** | | | |
| 1 yogur descremado | 200g | Lácteos | 10 |
| **Total en la comida** | | | **10** |
| **Almuerzo** | | | |
| Sándwich de: | | | |
| Jamón cocido natural | 2 rebanadas | Proteínas | 0 |
| Queso magro | 30g | Proteínas | 0 |
| Pan integral | 2 rebanadas | Almidón | 20 |
| Mayonesa light | 1 cucharada | Grasas | 0 |
| Tomates cherry con una cucharada | 1 taza | Verduras | 10 |
| de aderezo para ensaladas light | | Grasas | 0 |
| Manzana | 1 unidad grande (250g) | Frutas | 35 |
| **Total en la comida** | | | **65** |
| **Merienda** | | | |
| Pan integral | 2 rebanadas | Almidón | 20 |
| Queso blanco descremado | 1 cucharada | Proteína | 0 |
| **Total en la comida** | | | **20** |
| **Cena** | | | |
| Lenguado al limón | 150g | Proteína | 0 |
| Brócoli al vapor | 1 taza | Verduras | 10 |
| Calabaza al horno | 2 rodajas | Verduras | 10 |
| Aceite de oliva | 1 cucharada | Grasas | 0 |
| Arroz cocido | 3 cucharadas | Almidón | 15 |
| Ciruelas | 2 unidades chicas | Frutas | 10 |
| **Total en la comida** | | | **45** |
| **Total en el día** | | | **200** |

## ¿Cómo encontrar los hidratos de carbono en los alimentos?

Una de las mejores herramientas para el conteo de hidratos de carbono es la etiqueta de Información Nutricional que figura en los envases de los alimentos.

Cada etiqueta debe indicar el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase, todos los datos en la etiqueta se basan en una porción del alimento. Los gramos de hidratos de carbono totales son la clave para su conteo. Olvídese de los gramos de azúcar, ya que éstos son parte del conteo total de hidratos de carbono.

Esta etiqueta muestra que hay 24 gramos de hidratos de carbono en una taza de este cereal. Si su meta es consumir 60 gramos de dicho nutriente en el desayuno, puede comer:

- 1 1/2 tazas de cereal (36 gramos)
- 1 taza de leche (10 gramos) y
- 1 banana chica (14 gramos)

Vigile el tamaño de la porción

Limite estos nutrientes

Parte del valor diario, 5% es bajo 20% es alto

| Datos de Nutrición | |
|---|---|
| Tamaño de la Porción: 1 taza (40g)<br>Porciones en el paquete: **13** | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 143 | Calorías de Grasa 27 |
| | % Valor diario* |
| **Grasa Total 3g** | 4% |
| Grasa saturada 0,5g | 2% |
| Acido Graso Trans 0g | 0% |
| **Colesterol 0mg** | 0% |
| **Sodio 10 mg** | 1% |
| **Total de Carbohidratos 24g** | 9% |
| Fibra dietética 4g | 15% |
| Azúcares 1g | |
| **Proteínas 5g** | |
| Vitamina A | 4% |
| Vitamina C | 2% |
| Calcio | 20% |
| Hierro | 4% |



## ¿Cómo aprender a contar los hidratos de carbono?

La mayoría de nosotros consume los mismos alimentos así como también las mismas combinaciones día tras día. Para aprender la cantidad de hidratos de carbono que hay en los alimentos que ingiere con mayor frecuencia prepare una tabla similar a la que mostramos en esta página.

| Alimento | Cantidad que como | Cantidad de Hidratos de carbono | Fuente |
|---|---|---|---|
| Avena, cocida | ½ taza | 15 gramos | Lista de intercambio 19 |
| Arándanos | ½ taza | 10 gramos | Lista de intercambio 21 |
| Espárragos | ½ taza cocidos | 5 gramos | Lista de intercambio 20 |

## ¿Cómo usar la lista de intercambio para planificar las comidas?

Las Listas de Intercambio pueden usarse tanto para contar hidratos de carbono como para contar calorías. Los alimentos dentro de cada lista contienen aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos, calorías, proteínas y grasas.

Al planificar las comidas usando las Listas de Intercambio usted puede sustituir o intercambiar cualquier alimento dentro de una lista por otro alimento de la misma lista.
Supongamos que su plan de comidas indique 1 porción de la lista de frutas para el desayuno. Usted puede elegir entre 1/2 pomelo, 1 banana pequeña o 1 porción de cualquier otra fruta en la lista.

=

=

Un intercambio de frutas

Las Listas de Intercambio incluyen almidones, frutas, lácteos, otros hidratos de carbono, verduras, proteínas y grasas. También hay un grupo de "alimentos libres" que se pueden comer con moderación en cualquier momento.

## ¿Cómo comer las porciones correctas?

No sólo es importante hacer una correcta selección de los alimentos, sino también consumirlos en las cantidades adecuadas. ¡Puede que usted coma demasiados alimentos saludables!

Por ejemplo, una manzana pequeña de 120 gramos (el tamaño de un puño pequeño) tiene cerca de 15 gramos de hidratos de carbono mientras que una grande de 240 gramos tiene cerca de 30 gramos de hidratos de carbono. ¡Eso es una gran diferencia!

Manzana pequeña
15 gramos de hidratos de carbono

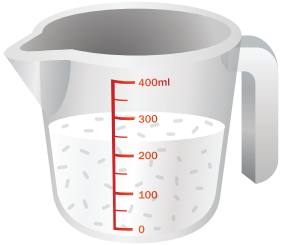
Manzana grande
30 gramos de hidratos de carbono

Para consumir las porciones correctas usted necesita pesar y medir los alimentos. ¿Tiene que hacer esto cada vez que coma? No, pero es aconsejable que pese y mida sus alimentos cuando comience a contar los hidratos de carbono. También, un consejo útil es pesar y medir los alimentos de tanto en tanto para asegurarse de que sus porciones no han crecido con el tiempo.

## Herramientas de control de porciones

Cucharas de medir

Balanza para alimentos




Tazas de medir

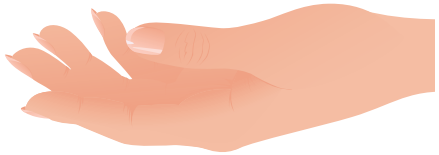
## Las porciones son importantes

La mejor manera de conocer el tamaño de una porción es usando tazas de medir o una balanza. Las porciones correctas son importantes para una alimentación saludable y particularmente para las personas que usan insulina, quienes ajustan su dosis en base a la cantidad de hidratos de carbono en su porción de comida.

Si come fuera o no puede usar tazas de medir ni balanzas, puede calcular las porciones usando su mano:

- su puño es aproximadamente igual a 1 taza

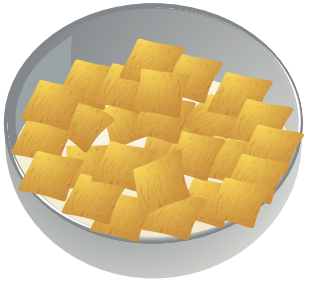
- la palma de su mano es aproximadamente igual a 90 gramos





- Su dedo pulgar es aproximadamente igual a 2 cucharadas o 30 gramos

- Un puñado es aproximadamente igual a 60 gramos (1/4 taza) de cereales para el desayuno o de frutas secas



- La punta de su pulgar es aproximadamente igual a 1 cucharadita

## Conteo avanzado de carbohidratos

Si usted usa la terapia intensiva de insulina para controlar su glucosa en la sangre, puede probar con el conteo avanzado de hidratos de carbono. La meta del mismo es equilibrar la cantidad de insulina de acción rápida que usted usa con la cantidad de hidratos de carbono que come.

Usted puede hacer esto en base de la relación entre hidratos de carbono e insulina.

Necesitará distintas relaciones de insulina a glúcidos para diferentes comidas u horas del día. Su médico puede referirlo a un nutricionista para que le enseñe a emplear el conteo avanzado de hidratos de carbono.

## ¿Qué he aprendido?

El conteo de hidratos de carbono puede ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en sangre, además de ofrecer una mayor variedad de alimentos y mayor libertad al elegir cuándo comer.

Este folleto ha explicado:

- Qué alimentos contienen hidratos de carbono
- Cómo calcular la cantidad de hidratos de carbono en los alimentos
- Cómo determinar sus metas diarias de hidratos de carbono y
- Cómo contar los hidratos de carbono para controlar mejor la glucosa en sangre

Las listas de hidratos de carbono y la información de contactos en este folleto le ayudarán a desarrollar un plan de comidas con conteo de hidratos de carbono adecuado para usted.

Para más información sobre conteo de hidratos de carbono consulte con su médico o nutricionista.



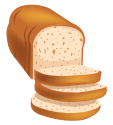
## Listas de intercambio de alimentos

Las siguientes páginas contienen listas de conteo de calorías e hidratos de carbono y las Listas de intercambio para planificar las comidas. Ambas listas pueden serle útiles si usted usa el conteo de hidratos de carbono o el sistema de intercambio para planificar sus comidas. Le resultará práctico tener este folleto a mano y consultarlo con frecuencia.

### Lista de almidones

Un intercambio de almidón equivale a 10 gramos de hidratos de carbono, 1-3 gramos de proteína, 0-1 gramo de grasa y 50 calorías

| Panes | |
|---|---|
| Pan de maíz, pan alemán | ½ rebanada |
| Pan de molde o lactal | 1 rebanada |
| Pan lactal rebanadas finas | 2 rebanadas |
| Pan de centeno, integral envasado | ¾ rebanada |
| Pan de salvado diet | 1 rebanada |
| Pan integral | ¾ rebanada |
| Pan doble integral | ¾ rebanada |
| Pan de trigo integral | 1 rebanada |
| Pan árabe blanco o integral | ½ unidad |
| Pan de viena | ¼ unidad |
| Pan pumpernickel | ¾ rebanada |
| Pan con gluten | 1 rebanada fina |
| Pan de hamburguesa | ½ unidad |
| Pan de pancho | ¾ unidad |
| Pan francés (1 miñón pequeño) | 1 unidad |
| Pan matzá | ½ de hoja |
| Panqueques, finos | 3 unidades |
| Tortilla de maíz, común | ¾ unidad (25g la unidad) |
| Tortilla de maíz, light | 1 unidad (25g la unidad) |
| Tapa de empanadas | 1 unidad |
| Tapa de empanadas light | 1 unidad |
| Tapa para pascualina | 1/8 de la pascualina (20g) |



| Cereales | |
|---|---|
| Arroz blanco o integral cocido | 1/4 taza |
| Avena arrollada | 1 cucharada sopera |
| Cebada perlada, cruda | 1 cucharada sopera |
| Centeno, crudo | 1 cucharada sopera |
| Quinoa, crudo | 1 cucharada sopera |
| Harina de maíz, cruda, (polenta) | 1 cucharada sopera |
| Mijo, cocido | 1 cucharada sopera |
| Cous Cous instantáneo | 1 cucharada sopera |
| Harina de arroz, avena, centeno | 1 cucharada sopera |
| Harina de tapioca, sémola | 1 ½ cucharada sopera |
| Harina de gluten, de quinoa | 2 cucharadas soperas |
| Salvado de avena | 3 cucharadas soperas |
| Germen de trigo | 2 cucharadas soperas |
| Trigo burgol | 1/3 taza |

| Cereales para el desayuno | |
|---|---|
| All bran | 2 cucharadas soperas |
| Copos de maíz, muesli | 2 ½ cucharadas soperas |
| Trigo inflado | 3 cucharadas soperas |
| Almohaditas de salvado | 20 unidades |
| Aritos de miel | 2 cucharadas soperas |
| Granola | 1/3 taza |
| Copos de maíz azucarados | 1 cucharada sopera |

## Pasta

| | |
|---|---|
| Fideos secos cocidos, de sémola, al huevo | ½ taza |
| Masa de lasagna | 1 lamina |
| Fideos tipo cinta | ½ nido |
| Ravioles promedio | 5 unidades |
| Capeletis | 5 unidades |
| Fideos de gluten, cocidos | ½ taza |
| Ñoquis | 5 unidades |
| Fideos soperos crudos | 1 cucharada sopera |

## Vegetales feculentos

| | |
|---|---|
| Papa | 50g (tamaño de un huevo) |
| Papas fritas bastón | 10 unidades |
| Batata | 40g |
| Choclo desgranado | ½ taza |
| Choclo | 1 unidad chica (8cm aprox.) |
| Mandioca | 30g |

## Legumbres

| | |
|---|---|
| Lentejas cocidas | 2 ½ cucharadas soperas |
| Garbanzos cocidos | 2 cucharadas soperas |
| Habas, arvejas cocidas | 1/3 taza |
| Porotos pallares cocidos | ½ taza |

## Galletitas, amasados con azúcar, snacks

| | |
|---|---|
| Galletitas de agua | 2 unidades |
| Galletitas integrales | 2 unidades |
| Galletas de arroz | 1 ½ unidad |
| Galletitas con gluten | 2 unidades |
| Galleta marinera | 1 unidad |
| Grisines | 3 unidades |
| Baybiscuit | 1 unidad |
| Vainilla | 1 unidad |
| Pionono sin relleno | 1 rodaja de 2cm de espesor |
| Pochoclos caseros | ½ taza |

## Alimentos con almidón preparados con grasa

(Equivalen a 1 intercambio de almidón, más 1 intercambio de grasa)

| | |
|---|---|
| Madalena | 1 unidad |
| Palmeritas | 2 unidades |
| Papas fritas | ¾ taza de té |
| Palitos fritos | ¾ taza de té |
| Nachos | ¾ taza |
| Palitos de maíz | ¾ taza |
| Medialuna | ½ unidad |
| Churro | ½ unidad |
| Galletitas dulces simples | 3 unidades |
| Galletitas obleas rellenas | 3 unidades |
| Bizcochitos agridulces | 3 unidades |
| Bizcochitos de grasa | 3 unidades |
| Galletitas pepas | 1 unidad |
| Budín de limón, vainilla, marmolado | 1 rebanada (20g) |
| Triangulitos de hojaldre | 3 unidades |
| Grisines con grasa | 3 unidades |

## Lista de frutas

Un intercambio de fruta equivale a 10 gramos de carbohidratos y 50 calorías aproximadamente.
El peso incluye la fruta entera.

| | |
|---|---|
| Ananá, enlatada | 1/2 taza |
| Ananá, fresca | 2 rodajas finas |
| Arándanos | ½ taza |
| Banana, mediana | ½ unidad |
| Cerezas | ½ taza |
| Ciruelas, pequeñas | 3 unidades |
| Ciruelas, secas | 2 unidades |
| Coctel de frutas diet | 1 taza |
| Damascos, frescos | 2 unidades |
| Damascos, secos | 2 orejones |
| Dátiles | 2 unidades |
| Durazno, fresco, grande | ½ unidad |
| Duraznos, enlatados dietéticos | 1 taza |
| Frambuesas | 1 taza |
| Frutillas, frescas | 1 taza |
| Higos, frescos | 2 unidades chicas |
| Higos, secos | 2 unidades |
| Kiwi | 1 unidad |
| Mango | ½ taza |
| Manzana, pequeña, sin pelar | ½ unidad |
| Manzana, puré | 1/3 taza |
| Manzana, seca | 2 ½ anillos |
| Melón | 1 tajada de 3cm de ancho (200g) |
| Moras | 3/4 taza |
| Naranja, | 1 unidad pequeña |
| Mandarina | 1 unidad mediana |
| Papaya | ½ taza |
| Pasas de uva | 40 unidades pequeñas |
| Pera, fresca | ½ unidad mediana |
| Pera, enlatada | 1 taza |
| Pomelo | ½ unidad |
| Uvas | 8 uvas |

## Jugo de frutas, sin azúcar

| | |
|---|---|
| Jugo de arándanos | 1/3 vaso |
| Jugo manzanas bajas calorías | ½ vaso |
| Jugo de naranja natural | ½ vaso |
| Jugo de naranja bajas calorías | ½ vaso |
| Jugo de pomelo natural | ½ vaso |
| Jugos multifrutas bajas calorías | ½ vaso |

## Lista de lácteos

Un intercambio de lácteos es equivalente a 10 gramos de hidratos de carbono y 6 gramos de proteína

| | |
|---|---|
| **Leche descremada y parcialmente descremada, yogures descremados** (0 a 3 gramos de grasa por porción, 90 calorías) | |
| Leche 0% de grasa, fluida | 1 taza de 200cc |
| Leche parcialmente descremada, fluida | 1 taza de 200cc |
| Leche en polvo, 0% de grasa | 2 cucharadas soperas |

| | |
|---|---|
| Bebida a base de soja | 1 taza de 200cc |
| Yogur descremado saborizado | 1 pote de 200g |
| Leche condensada azucarada | 1 cucharada |
| **Leche entera** (6 gramos de grasa por porción, 120 calorías) | |
| Leche entera, fluida | 1 taza |
| Leche entera, en polvo | 2 cucharadas |
| Leche de cabra | 1 taza |
| Leche chocolatada | ½ vaso |
| Yogur entero natural/saborizado | ½ pote de 200g |

## Lista de dulces, postres y otros hidratos de carbono

Un intercambio es equivalente a 10 gramos de hidratos de carbono ó 1 almidón ó 1 fruta ó 1 leche.

| Alimento | Porción | Intercambios por porción |
|---|---|---|
| Azúcar | 1 cucharada de postre al ras | 1 carbo |
| Barras de cereal, promedio | ¾ barrita | 1 carbo |
| Bebidas deportivas | 1 vaso de 250cc | 1 ½ carbo |
| Bizcochuelo | 60g | 3 de carbo, 1 de grasa |
| Magdalena glaseada | 1 unidad de 60g | 3 de carbo 1 grasa |
| "Brownie" | 1 cuadrado de 5cm | 1 ½ carbo 1 grasa |
| Donut | 1 unidad mediana | 2 ½ carbo, 2 grasas |
| Donut glaseado | 1 unidad mediana | 3 carbo, 2 grasas |
| Mermelada, común promedio | 1 cucharada sopera | 1 carbo |
| Mermelada diet | 1 cucharada sopera | ½ carbo |
| Miel | 1 cucharada sopera | 1 carbo |
| Dulce de leche | 1 cucharada sopera | 1 carbo ½ grasa |
| Tarta de frutas | 100g | 4 ½ carbo, 1 grasa |
| Obleas de vainilla | 5 galletitas | 1 ½ carbo, 1 grasa |
| Galletas dulces simples | 3 galletitas | 2 carbos 1 grasa |
| Galletas dulces rellenas | 2 unidades | 2 carbo, 1 grasa |
| Gelatina, regular | 1/2 taza | 1 ½ carbo |
| Granola | ½ taza | 2 ½ carbo 1 grasa |
| Helado de crema | 1/2 taza | 1 ½ carbo, 1 ½ grasa |
| Helado light | 1/2 taza | 2 carbo, 1 grasa |
| Helado, sin grasa | 1/2 taza | 2 carbo |
| Helado de agua | ½ taza | 2 carbo |
| Leche chocolatada entera | 1 vaso de 200cc | 2 ½ carbo, ½ grasa |
| Arroz con leche | 1 pote de 180g | 4 carbo, 1 grasa |
| Arroz con leche light | 1 pote de 180g | 3 carbo |
| Factura vienesa | 1 unidad | 2 ½ carbo 2 grasa |
| Torta de manzana | 1/8 de torta de 22cm de diámetro | 6 carbo, 4 grasa |
| Salsa pomarola | 3 cucharadas soperas | 1 carbo |
| Yogur helado | ½ taza | 1 carbo, 0-1 grasa |
| Yogur entero con colchón de frutas | 1 pote (190g) | 3 carbo, 1 grasa |
| Yogur entero con copos de maíz azucarados | 1 pote (175g) | 3 ½ carbo, 1 grasa |
| Yogur descremado con colchón de frutas | 1 pote (180g) | 2 carbo |
| Yogur descremado con copos de maíz | 1 pote (180g) | 2 carbo |
| Postre light de chocolate | 1 pote | 2 carbo |
| Flan comercial común | 1 pote (120g) | 3 ½ carbo, ½ grasaFlan |
| comercial light | 1 pote (120g) | 2 carbo |



## Lista de verduras

Un intercambio de verdura es equivalente a 10 gramos de hidratos de carbono,1 a 2 gramos de proteína, 0 gramos de grasa y 25-50 calorías.

### Crudas:

**1 taza de:**
- pepino
- zanahoria

**1 unidad mediana de:**
- tomate, morrón, alcaucil

**2 unidades de:**
- cebolla

**3 tazas de:**
- apio
- hinojo

### Cocidas:

**1 taza de:**
- remolacha
- zapallo o calabaza
- espinaca
- acelga
- zapallitos
- berenjenas
- zuchini
- champiñones
- espárragos
- brócoli
- coliflor
- repollitos de Brusellas
- chauchas
- salsa de tomate natural
- puerro

Libre por su bajo contenido en hidratos de carbono cuando se consumen crudas:
lechugas, berro, rúcula, radicheta, repollo, espinaca, pepino, rabanitos, endivia, escarola, radichio, brotes de soja, palmitos.

## Lista de proteínas: carnes de todo tipo, quesos duros y huevo

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de hidratos de carbono, 7 gramos de proteína, 0 a 1 gramos de grasa y 35 calorías.

Un intercambio de proteína muy magra equivale a uno de los siguientes alimentos:

- Animales de caza: Pato o faisán (sin piel), venado, búfalo, avestruz 30gr.
- Aves: Pollo o pavo (carne blanca, sin piel), codornices (sin piel) 30gr.
- Mariscos: Almejas, cangrejo, langosta, camarones, ostiones, palitos de surimi, 30gr.
- Moluscos: calamares, pulpo, caracol, sepia, 50gr.
- Pescado: Atún fresco o enlatado en agua, bacalao fresco o congelado, trucha, rodaballo, abadejo, salmón blanco, merluza, 30gr.

Otros:
- Carnes procesadas: jamón cocido natural, pavita, lomito horneado, 30gr.
- Claras de huevo: 2 unidades
- Huevo entero de gallina: 1 unidad
- Salchicha light: 1 unidad
- Riñones: 30gr.

Los siguientes alimentos cuentan como una carne muy magra y un intercambio de almidón.
Porotos, arvejas, garbanzos, lentejas, habas (cocidos) 1/2 taza

## Lista de proteínas: carnes de todo tipo, quesos compactos y huevo

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de hidratos de carbono, 7 gramos de proteína, 3 gramos de grasa y 55 calorías.

Un intercambio de proteína magra equivale a uno de los siguientes alimentos:

- Animales de caza: Ganso (sin piel), conejo 30gr.
- Aves: Pollo o pavo (carne oscura, sin piel), pollo (carne blanca con piel) ganso o pato doméstico (con la grasa bien escurrida, sin piel) 30gr.
- Cerdo: bajo en grasa, como jamón cocido natural, carré, lomo, 30gr.
- Cordero: Asado, chuleta o pierna 30gr.

Pescado:
- Arenque (sin crema o ahumado) 30gr
- Atún (enlatado en aceite, escurrido) 30gr.
- Salmón (fresco o enlatado), bagre 30gr.
- Sardinas (enlatadas) 2 unidades medianas

Queso:
- Parmesano rallado 2 cucharadas
- Quesos con 3 gramos de grasa o menos cada 30gr. : 30gr
- Vaca: Carnes magras con la grasa removida como peceto, colita de cuadril, bola de lomo, cuadrada, paleta, ojo de bife, bife angosto, carne picada especial, 30gr.

Otros:
- Hígado, corazón (altos en colesterol) 30gr.

## Lista de proteínas con moderado contenido en grasa

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de hidratos de carbono, 7 gramos de proteína, 5 gramos de grasa y 75 calorías.

Un intercambio de proteína con moderado contenido de grasa equivale a cualquiera de los siguientes alimentos:

- Aves: pollo (carne oscura, con piel), pollo picado, pollo frito (con piel) 30gr.
- Cerdo: costillas 30gr.
- Cordero: costillar, carne picada 30gr.
- Pescado: Cualquier producto de pescado frito 30gr.

Queso: Con 5 gramos de grasa o menos por cada 30gr.:
- Feta: 30gr.
- Mozarella: 30gr.
- Ricotta: 1/4 taza
- Vaca: costillar, 30gr.

Otros:
- Huevo (alto en colesterol, límite 3 por semana) 1 unidad
- Salchicha con 5 gramos de grasa por cada 30 gramos: 30gr
- Tempeh 1/4 taza
- Tofu 1/2 taza



## Lista de proteínas con alto contenido en grasa

Un intercambio es equivalente a 0 gramos de hidratos de carbono, 7 gramos de proteína, 8 gramos de grasa y 100 calorías.

Recuerde que estos productos son altos en grasas saturadas, colesterol y calorías y pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre si los consume con regularidad.

Un intercambio de proteínas con alto contenido de grasa equivale a cualquiera de los siguientes alimentos:

- Cerdo: carne molida, salchichas 30gr
- Chorizo: 30gr.
- Morcilla: 30gr.
- Queso: Todos los quesos regulares, como el Cheddar, cremoso, Suizo 30gr.

Otros:
- Carnes procesadas para sándwich con 8 gramos o menos de grasa por cada 30gr., como la mortadela, salame 30gr.
- Salchicha, ahumada, con piel 30gr.
- Panceta 3 rebanadas
- Hamburguesa comercial: ½ unidad de 80gr.

Intercambios equivalentes a 10 gramos de hidratos de carbono, 7 gramos de proteína, 8 gramos de grasa y 100 calorías.

- Patitas de pollo rebozadas, al horno: 3 unidades
- Patitas de pescado rebozadas, al horno: 3 unidades
- Filet de merluza, rebozado, frito: ½ unidad (70gr.)
- Medallón de pollo, al horno: ½ unidad

## Lista de grasas

### Lista de grasas monoinsaturadas

Un intercambio de grasa es equivalente a 5 gramos de grasa y 45 calorías.

- Aceite (canola, oliva, maní) 1 cucharada tamaño té
- Aceitunas: maduras (negras) 8 unidades grandes, verdes, rellenas** 10 unidades grandes
- Palta: 2 cucharadas

Frutas secas:
- Almendras, castañas de cajú: 6 unidades
- Mix de frutas secas, 50% maní: 6 unidades
- Maní: 10 unidades
- Nueces de pecan: 4 mitades
- Pasta Tahini o de sésamo: 2 cucharaditas tamaño té
- Semillas de sésamo: 1 cucharada tamaño postre

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

## Lista de grasas poliinsaturadas

Un intercambio de grasa es equivalente a 5 gramos de grasa y 45 calorías.

- Aceite (girasol, maíz, soya) 1 cucharadita tamaño té
- Aderezo para ensaladas regular: 1 cucharada tamaño postre, reducidas en grasa 2 cucharadas tamaño postre
- Margarina: 1 cucharadita tamaño té

**Mayonesa**

- regular: 1 cucharadita tamaño té
- reducida en grasa: 1 cucharada tamaño postre
- Nueces de nogal: 4 mitades
- Semillas: calabaza/zapallo, girasol 1 cucharada tamaño postre

## Lista de grasas saturadas†

Un intercambio de grasa es equivalente a 5 gramos de grasa y 45 calorías.

- Coco: endulzado, rallado 2 cucharadas tamaño postre
- Leche de coco: 1 cucharada tamaño postre
- Crema agria: 2 cucharadas tamaño postre
- Crema de leche: 1 cucharada tamaño postre
- Manteca: 1 cucharadita tamaño té
- Manteca light: 1 cucharada tamaño postre
- Grasa de cerdo: 1 cucharada tamaño té
- Grasa de vaca: 1 cucharada tamaño té

† Las grasas saturadas pueden aumentar los niveles de colesterol en sangre si se consumen con regularidad.

## Lista de alimentos sin restricción

Un alimento sin restricción es cualquier comida o bebida que contiene menos de 20 calorías o 5 gramos de hidratos de carbono o menos por porción.

Los alimentos que aparecen con porciones indicadas en la lista deben limitarse a 3 porciones al día, asegúrese de distribuirlos a lo largo de la jornada. De lo contrario, si consume todos las porciones al mismo tiempo puede causar un aumento del nivel de glucosa en la sangre.

Los alimentos que aparecen sin un tamaño de porción pueden ingerirse en cualquier momento.



## Alimentos sin grasa o con grasa reducida

| Alimentos | Medidas |
|---|---|
| Aderezo para ensaladas, sin grasa o bajo en grasa | 1 cucharada sopera |
| Rocío vegetal | |
| Crema 0% de grasa | 1 cucharada sopera |
| Cremas para el café artificiales, | 1 cucharadita tamaño té |
| Mayonesa, grasa reducida | 1 cucharadita tamaño té |
| Queso crema, sin grasa, | 1 cucharada sopera |
| **Alimentos sin azúcar** | |
| Caramelos duros | 1 caramelo |
| Gelatina light | |
| Gelatina sin sabor | |
| Chicle sin azúcar | |
| Jalea o mermelada, "light" | 2 cucharaditas tamaño té |
| Edulcorantes no nutritivos | |
| **Condimentos** | |
| Ketchup, | 1 cucharada sopera |
| Jugo de lima | |
| Jugo de limón | |
| Mostaza | |
| Pepinos, agridulces | 20 gr |
| Pepinos encurtidos, | 1 ½ unidad mediano** |
| **Bebidas** | |
| Agua mineral o agua con gas | |
| Gasesosas light | |
| Agua tónica, sin azúcar | |
| Café | |
| Cacao amargo, sin azúcar, | 1 cucharada sopera |
| Consomé, caldo ** | |
| Consomé, caldo, bajo en sodio | |
| Jugos en polvo, sin azúcar | |
| Té | |
| **Aderezos /Aliños/ Condimentos** | |
| Tenga cuidado con los aderezos/aliños que contienen sodio o son sales, como la sal de ajo o la sal de apio y la pimienta de limón. | |
| Ajo, fresco o en polvo | |
| Hierbas, frescas o secas | |
| Ají / Pimentón / Pimiento | |
| Especias | |
| Salsa inglesa | |
| Salsa Tabasco | |
| Extractos de sabores | |
| Vinos para cocinar | |
| Rábano picante | |
| Salsa de soja regular o light, | 1 cucharada sopera.** |
| Vinagre | |

** 400 mg. o más de sodio por intercambio

## Lista de combinaciones de alimentos

Muchos de los alimentos que consumimos habitualmente son en realidad combinaciones variadas, los cuales no se pueden encasillar dentro de una sola lista de intercambio. A menudo es difícil saber los ingredientes de un guiso o una comida preparada. Esta es una lista de intercambio para algunas combinaciones típicas de alimentos, la cual le ayudará a ubicar estos alimentos en su plan de comidas. Pida a su nutricionista información acerca de cualquier otra combinación de alimentos que desee comer.

| | | |
|---|---|---|
| **Sopas** | | |
| Sopa casera con fideos soperos | 1 taza | 2 carbo |
| Sopa crema de vegetales | 1 taza | 1 carbo |
| Sopa instantánea sabor arvejas | 1 taza | 1 carbo |
| Sopa crema instantánea sabor choclo | 1 taza | 1 carbo |
| Sopa crema instantánea sabor pollo | 1 taza | 1 carbo |
| Sopa instantánea light sabor tomate | 1 taza | ½ carbo |
| **Platos principales** | | |
| Chow Mein, sin fideos ni arroz** | 1 ½ taza | 1 carbo, 2 carnes magras |
| Ensalada de atún o pollo | 1/2 taza | ¾ carbo, 1 grasa, 2 carnes magras |
| Guiso de atún con fideos, lasagna, espagueti con albóndigas | 1 taza | 3 carbos, 2 carnes con moderado contenido en grasa |
| **Comidas congeladas** | | |
| Albóndigas con arroz | 260gr. | 3 carbo, 2 carne, 1 ½ grasa |
| Albóndigas con calabaza | 260gr. | 2 carbo, 2 carne, 1 ½ grasa |
| Lomo al champiñón | 250gr. | 3 carbo, 3 carne, 1 ½ grasa |
| Patitas de pescado y calabaza, al horno | 7 unidades | 3 ½ carbo, 1 ½ carne, 2 ½ grasa |
| Pollo agridulce con calabaza | 260gr. | 2 carbo, 3 carnes, 1 grasa |
| Suprema de pollo con jamón y queso | 1 ½ unidad | 2 ½ carbo, 3 carnes, 4 grasa |
| Milanesa de soja | 1 unidad | 2 ½ carbo, 1 carne, 1 grasa |
| Pizza de muzzarella | 1 porción de 40gr | 4 carbo, 1 carne, 1 grasa |
| Tarta de jamón y queso | 1 porción de 115gr. | 2 carbo, 1 ½ carne, 4 grasa |
| Tarta de calabaza | 1 porción de 230gr. | 2 carbo, ½ carne, 1 grasa |
| Tarta de verdura | 1 porción de 210gr. | 2 carbo, 1 carne, 3 grasa |
| Espagueti con tomate y albahaca | 1 porción de 230gr | 4 carbo, ½ carne |
| **Comidas rápidas** | | |
| Hamburguesa, regular** | 1 unidad | 3 carbos, 2 carnes moderadas en grasa |
| Hamburguesa, grande** | 1 unidad | 3 carbos, 3 carnes moderadas en grasa, 1 grasa |
| Hamburguesa con queso** | 1 unidad | 3 carbo, 2 carne alto contenido en grasa, 3 grasa |
| Cono de vainilla | 1 unidad | 3 carbo ½ carne, 1 grasa |
| Sundae con salsa de dulce de leche | 1 unidad | 6 carbo, 1 carne, 2 grasa |
| Sundae con salsa de chocolate | 1 unidad | 5 ½ carbo, 1 carne, 2 grasa |
| Pancho** | 1 unidad | 3 carbos, 1 carne alta en grasa, 1 grasa |
| Papas fritas** | 1 porción mediana | 4 carbos, 4 grasas |
| Pan Pizza individual** | 1 | 7 ½ carbos, 3 carnes moderadas en grasa, 3 grasa |
| Pollo, nuggets | 4 unidades | 2 carbo, 2 carne moderado contenido en grasa, 1 ½ grasa |
| Sándwich de pollo rebozado frito | 1 unidad | 6 carbo, 4 carne moderado contenido en grasa, 4 grasa |
| Sándwich de pollo grillado | 1 unidad | 4 ½ carbo, 5 carne, 2 grasa |
| Taco, tortilla | 1 unidad | 1 ½ carbo, 1 carne moderada en grasa, 1 grasa |
| Empanada de carne | 1 unidad | 3 carbo, 1 carne, 2 grasa |
| Empanada de pollo | 1 unidad | 3 carbo, 1 carne, 2 grasa |
| Empanada de verdura | 1 unidad | 2 carbo, ½ carne, 1 grasa |
| Empanada de jamón y queso | 1 unidad | 2 ½ carbo, 1 ½ carne, 3 grasa |

* Pida en su restaurante de comida rápida la información de nutrición de sus comidas rápidas favoritas o visite los sitios en internet.
** 400 mg. o más de sodio por intercambio



## Listas de carbohidratos
### Cereales y derivados

| | Porción | Calorías | Gr. HC |
|---|---|---|---|
| **Arroz** | | | |
| Integral Grano largo cocido | 1 taza | 216 | 45 |
| Integral grano medio cocido | 1 taza | 218 | 46 |
| Blanco precocido grano largo | 1 taza | 200 | 43 |
| Blanco grano medio cocido | 1 taza | 242 | 53 |
| Blanco, grano corto cocido | 1 taza | 242 | 53 |
| Blanco, grano largo cocido | 1 taza | 205 | 45 |
| **Bagel** | 1 unidad | 195 | 38 |
| **Cereales** | | | |
| Salvado de avena | 1 taza | 100 | 22 |
| Copos de maíz | 1 taza | 102 | 24 |
| Copos de maíz azucarados | 1 taza | 149 | 34 |
| Avena | 1 taza | 83 | 17 |
| Arroz Inflado | 1 taza | 56 | 13 |
| Trigo Inflado | 1 taza | 51 | 11 |
| Copos de Trigo | 1 taza | 110 | 24 |
| Cereal de Trigo | 1 taza | 85 | 21 |
| Harina de Maíz, polenta | 50gr. | 160 | 19 |
| Maizena (Almidón de maíz, chuño, fécula de maiz) | 1/2 taza | 244 | 58 |
| **Donut** | 1 | 198 | 23 |
| **Galletas** | | | |
| Galletas de arroz | 4 unidades | 97 | 20 |
| Galletitas de agua | 5 unidades | 142 | 22 |
| Galletas de trigo integral | 3 unidades | 110 | 22 |
| Galletitas con salvado | 7 unidades | 130 | 20 |
| Galletitas tipo sándwich | 5 unidades | 135 | 23 |
| **Pochoclos caseros** | 1 taza | 55 | 6 |
| **Pan** | | | |
| Francés | 1 rebanada | 81 | 15 |
| Italiano | 1 rebanada | 81 | 15 |
| Pan con pasas | 1 rebanada | 71 | 14 |
| Centeno | 1 rebanada | 83 | 16 |
| Blanco liviano | 2 rebanadas | 126 | 25 |
| Integral | 1 rebanada | 69 | 13 |
| Árabe | 1 unidad mediano | 130 | 30 |
| Bollitos | 1 unidad de 30gr. | 83 | 17 |
| **Panqueques** | | | |
| Caseros | 10 cm diámetro | 86 | 11 |
| Comerciales | 10 cm diámetro | 74 | 14 |
| **Pasta** | | | |
| Coditos | 1 taza | 197 | 40 |
| Fideos | 1 taza | 213 | 40 |
| Espagueti | 1 taza | 197 | 40 |
| **Pan para pancho y hamburguesa** | 1 unidad | 123 | 22 |
| **Tortillas** | | | |
| Común | 1 ½ unidad | 139 | 24 |
| Light | 1 ½ unidad | 122 | 25 |

| | Porción | Calorías | Gr. HC |
|---|---|---|---|
| **Verduras/vegetales y leguminosas** | | | |
| Alcaucil | 1 unidad | 150 | 34 |
| Apio Hervido, en cubitos | 1 taza | 28 | 6 |
| Crudo, en rama | 1 | 6 | 3 |
| Berenjena Hervida | 1 taza | 26 | 6 |
| Brócoli | 1 taza | 44 | 8 |
| Zucchini, zapallitos, hervido | 1 taza | 28 | 7 |
| Zucchini, zapallitos, crudo | 1 taza | 39 | 10 |
| Cebolla | | | |
| Cocida | 1/2 taza | 46 | 11 |
| Cruda | 1/2 taza | 30 | 7 |
| Cayote, cocido | 1 taza | 160 | 8 |
| Chirivía | 1/2 taza | 126 | 30 |
| Chile, crudo picante | 1 unidad | 18 | 4 |
| Coliflor, hervido | 1 taza | 28 | 5 |
| Espárrago | 1 taza | 44 | 8 |
| Espinaca | 1 taza | 42 | 7 |
| Chaucha | 1 taza | 40 | 9 |
| Hojas de Nabo | 1 taza | 28 | 6 |
| Hojas diente de león | 1 taza | 34 | 7 |
| Champiñones | 1 taza | 42 | 8 |
| Jugo de Tomate | 1 taza | 40 | 10 |
| Lechuga criolla | 1 taza | 7 | 1 |
| Romana | 1 taza | 10 | 2 |
| Morrón verde | 1 taza | 28 | 6 |
| Nabos | 1 taza | 28 | 6 |
| Nopal | 1 taza | 14 | 3 |
| Pepino | 1/2 taza | 7 | 1 |
| Remolacha | 1 taza | 74 | 17 |
| Repollo | | | |
| Hervido | 1 taza | 34 | 7 |
| Crudo | 1 taza | 18 | 4 |
| Repollitos de Bruselas | 1 taza | 60 | 14 |
| Salsa de Tomate | 1 taza | 74 | 18 |
| Tomate Enlatado | 1 taza | 32 | 7 |
| Crudo | 1 unidad mediana | 26 | 6 |
| Acelga | 1 taza | 35 | 8 |
| Verdolaga | ½ taza | 10 | 2 |
| Verduras/Vegetales Mixtos | 1 taza | 107 | 24 |
| **Vegetales feculentos** | | | |
| Batata, asada | 1 unidad chica | 117 | 28 |
| Choclo | | | |
| Mazorca | 1 unidad chica | 83 | 19 |
| Enlatado | 1 taza | 132 | 30 |
| Mandioca cruda | 1 taza | 330 | 78 |
| Papas | | | |
| Asadas | 1 unidad mediana | 220 | 51 |
| Hervidas | 1 unidad mediana | 117 | 27 |
| Papa, puré con leche | 1 taza | 162 | 37 |



| | Porción | Calorías | Gr. HC |
|---|---|---|---|
| **Legumbres** | | | |
| Habas | 1 taza | 216 | 39 |
| Poroto rojo | 1 taza | 225 | 40 |
| Poroto negro | 1 taza | 228 | 40 |
| Garbanzo | 1 taza | 270 | 46 |
| Poroto Pinto | 1 taza | 236 | 46 |
| Alubia | 1 taza | 260 | 48 |
| Lentejas | 1 taza | 230 | 40 |
| Porotos de soja | 1 taza | 298 | 17 |
| Arvejas | | | |
| Frescas | 1 taza | 118 | 21 |
| Congeladas | 1 taza | 124 | 23 |
| **Frutas** | | | |
| Ananá | 1 taza | 76 | 19 |
| Arándanos | 1 taza | 80 | 21 |
| Banana | 1 unidad mediana | 105 | 27 |
| Cerezas | 10 unidades | 34 | 8 |
| Damasco | 3 unidades medianas | 51 | 12 |
| Chirimoya | 3 unidades | 103 | 24 |
| Ciruela | 1 unidad mediana | 36 | 9 |
| Ciruelas pasas | 4 unidades | 80 | 21 |
| Dátil, Sin semilla, seca | 5 unidades | 114 | 31 |
| Durazno | 1 unidad chica | 37 | 10 |
| Frambuesas | 1 taza | 60 | 14 |
| Frutillas | 1 taza | 45 | 11 |
| Guayaba | 100gr. | 46 | 11 |
| Higo | 1 unidad | 37 | 10 |
| **Jugo de frutas natural** | | | |
| Manzana | 1 taza | 117 | 29 |
| Pomelo | 1 taza | 95 | 23 |
| Naranja | 1 taza | 112 | 26 |
| Mandarina | 1 unidad mediana | 37 | 9 |
| Mango | ½ unidad pequeña | 68 | 17 |
| Manzana | 1 unidad mediana | 81 | 21 |
| Melón | 1 taza | 56 | 13 |
| Naranja | 1 unidad mediana | 60 | 15 |
| Palta | 1 unidad mediana | 306 | 12 |
| Papaya | 1 unidad mediana | 119 | 30 |
| Pasas (uvas pasas) | 1 taza | 435 | 112 |
| Pera | 1 unidad mediana | 98 | 25 |
| Puré de manzana sin azúcar | 1 taza | 104 | 28 |
| Sandía | 1 taza | 50 | 12 |
| Tamarindo | | | |
| (sólo la parte comestible, no semillas) 100gr. | 267 | 63 | |
| Pomelo | ½ unidad mediana | 40 | 10 |
| Uvas | 10 unidades | 35 | 9 |
| Zarzamora | 1 taza | 74 | 18 |
| **Productos lácteos** | | | |
| **Crema** | | | |
| Crema de leche | 1 cda. sopera | 29 | 1 |
| Crema doble | 1 cda. sopera | 51 | 0 |
| Agria | 1 cda. | 26 | 1 |
| **Helado de vainilla** | 1 taza | 265 | 32 |
| **Leche** | | | |
| Chocolatada parc. descremada | 1 taza | 180 | 26 |
| En polvo descremada | 1 taza | 244 | 35 |

| | Porción | Calorías | Gr. HC |
|---|---|---|---|
| Fluida, descremada | 1 taza | 86 | 12 |
| Fluida, entera | 1 taza | 150 | 11 |
| Leche Condensada | 1 cda. sopera | 50 | 8 |
| **Manteca** | 1 cda. sopera | 108 | 0 |
| **Queso** | | | |
| Americano | 30gr. | 105 | 0 |
| Chédar | 30gr. | 114 | 0 |
| Crema | 30gr. | 99 | 1 |
| Suizo | 30gr. | 107 | 1 |
| Fresco | 30gr. | 80 | 0 |
| **Yogur** | | | |
| Bajo en grasa, sin fruta | 240cc | 155 | 18 |
| Con fruta | 240cc | 217 | 41 |
| **Carnes y aves** | | | |
| **Bife a la parrilla** | | | |
| Bife de lomo | 90gr. | 262 | 0 |
| Solomillo | 90gr. | 228 | 0 |
| **Cordero** | | | |
| Lomo | 90gr. | 270 | 0 |
| Pierna de cordero asada | 90gr. | 205 | 0 |
| Costilla de cordero asada | 90gr. | 305 | 0 |
| **Carne de vaca** | | | |
| Carne a la cacerola | 90gr. | 274 | 0 |
| Costilla asada | 90gr. | 326 | 0 |
| Paleta asado | 90gr. | 154 | 0 |
| **Cerdo** | | | |
| Bife | 90gr. | 216 | 0 |
| Lomo asado | 90gr. | 178 | 0 |
| Pernil asado | 90gr. | 269 | 0 |
| Chicharrón | 100gr. | 607 | 0 |
| Chorizo de vaca | 30gr. | 129 | 1 |
| Chorizo de cerdo | 70gr. | 250 | 3 |
| **Huevos** | | | |
| Entero | 1 unidad | 75 | 1 |
| Clara | 1 unidad | 17 | 0 |
| Jamón curado | 90gr. | 151 | 0 |
| Mondongo, crudo | 100gr. | 95 | 2 |
| Pato | 90gr. | 171 | 0 |
| Pavo, pechuga | 90gr. | 160 | 0 |
| **Pollo** | | | |
| Pechuga sin piel asada | 100gr. | 165 | 0 |
| Muslo asado con piel | 100gr. | 253 | 0 |
| Muslo asado sin piel | 100gr. | 205 | 0 |
| Ternera, bife | 90gr. | 242 | 0 |
| Panceta | 3 rebanadas | 110 | 0 |
| **Mariscos y pescados** | | | |
| Abadejo | 90gr. | 140 | 0 |
| Almeja, cruda | 90gr. | 63 | 2 |
| Arenque | 90gr. | 173 | 0 |
| **Atún, enlatado** | | | |
| En aceite | 90gr. | 158 | 0 |
| En agua | 90gr. | 99 | 0 |
| Bacalao | 90gr. | 90 | 0 |
| Camarón | 90gr. | 132 | 1 |
| Cangrejo enlatado | 90gr. | 80 | 0 |
| Mero | 90gr. | 119 | 0 |
| Ostras, crudas | 90gr. | 70 | 4 |
| Palitos de Pescado | 4 unidades | 308 | 27 |



| | Porción | Calorías | Gr. HC |
|---|---|---|---|
| Pez espada | 90gr. | 132 | 0 |
| Lenguado | 90gr. | 100 | 0 |
| Langosta | 90gr. | 83 | 0 |
| Róbalo | 90gr. | 124 | 0 |
| **Salmón** | | | |
| Fresco, | 90gr. | 127 | 0 |
| enlatado | 90gr. | 118 | 0 |
| Sardinas enlatadas | 90gr. | 177 | 0 |
| Trucha | 90gr. | 144 | 0 |
| Vieira | 90gr. | 113 | 3 |
| **Bebidas** | | | |
| **Alcohólicas** | | | |
| Cerveza | 360cc | 146 | 13 |
| Cerveza, light | 360cc | 99 | 5 |
| Vino | 120cc | 82 | 2 |
| Bebida a base de Raíces | 360cc | 160 | 42 |
| Ginger ale | 360cc | 124 | 32 |
| Guarapo | 240cc | 169 | 44 |
| Horchata | 240cc | 246 | 32 |
| Horchata de Arroz | 240cc | 98 | 25 |
| **Gaseosas** | | | |
| light | 360cc | 4 | 0 |
| no light | 360cc | 52 | 39 |
| Jugos comerciales | 360cc | 182 | 49 |
| **Alimentos mixtos** | | | |
| Arroz con Pollo | 1 taza | 445 | 50 |
| Espagueti con carne | 1 taza | 332 | 40 |
| Lentejas enlatadas, listas para servir | 1 taza | 139 | 20 |
| Fideos coditos con queso | 1 taza | 430 | 40 |
| Pizza | 1 porción | 153 | 18 |
| Carne roja con verduras | 1 taza | 80 | 10 |
| Pollo con fideos | 1 taza | 74 | 9 |
| Consomé de carne | 1 taza | 50 | 4 |
| Consomé de Pollo | 1 taza | 20 | 1 |
| Minestrone | 1 taza | 77 | 11 |
| Mondongo | 1 taza | 104 | 10 |
| Arveja | 1 taza | 170 | 25 |
| Gazpacho | 1 taza | 46 | 4 |
| Taco | 1 unidad | 210 | 21 |
| **Postres y dulces** | | | |
| Jarabe de maíz (kero) | 1 cda. sopera | 56 | 15 |
| Jarabe de arce | 1 cda. sopera | 52 | 13 |
| Azúcar de mesa | 1 cda. sopera | 50 | 13 |
| Chocolate con leche | 30gr. | 145 | 17 |
| Chocolate amargo | 30gr. | 133 | 19 |
| Chocolate semi-amargo | 30gr. | 156 | 17 |
| Almíbar | 1 cda. sopera | 51 | 12 |
| **Dulces, caramelos y golosinas** | | | |
| Caramelos | 30gr. | 108 | 22 |
| Flan light | 100gr | 103 | 19 |
| **Galletitas** | | | |
| De chocolate | 1 unidad | 112 | 12 |
| De manteca | 1 unidad | 23 | 3 |
| Chispas de chocolate | 1 unidad | 78 | 10 |
| De higo | 1 unidad | 56 | 11 |
| De azúcar | 1 unidad | 72 | 10 |

| | Porción | Calorías | Gr. HC |
|---|---|---|---|
| **Gelatina** | | | |
| Con azúcar | 1 taza | 160 | 40 |
| Sin azúcar | 1 taza | 16 | 2 |
| **Glaseado/cobertura de tortas** | | | |
| Chocolate | 1 cda. sopera | 70 | 12 |
| Coco | 1 cda. sopera | 49 | 12 |
| Glaseado casero | 1 cda. sopera | 71 | 15 |
| Jaleas | 1 cda. sopera | 51 | 14 |
| Malvaviscos | 30gr. | 90 | 23 |
| Melaza | 1 cda. sopera | 55 | 14 |
| Miel | 1 cda. sopera | 64 | 17 |
| Mermelada | 1 cda. sopera | 48 | 13 |
| Natilla | 1 taza | 324 | 47 |
| Chupetín | 60gr | 42 | 11 |
| Magdalena glaseada | 1 unidad | 173 | 28 |
| **Postres de leche** | | | |
| Chocolate, leche descremada | 1/2 taza | 151 | 28 |
| Arroz con leche (casero) | 1/2 taza | 217 | 40 |
| Tapioca (casero) | 1/2 taza | 190 | 26 |
| Helado de fruta | 1 taza | 254 | 55 |
| **Tarta casera** | | | |
| Manzana | 1/8 de la torta | 411 | 58 |
| Arándano | 1/8 de la torta | 360 | 50 |
| de cereza | 1/8 de la torta | 486 | 70 |
| lemon pie | 1/8 de la torta | 362 | 50 |
| de nuez | 1/8 de la torta | 503 | 64 |
| **Torta** | | | |
| Bizcochuelo | 30gr. | 76 | 16 |
| Zanahoria con glaseado de crema | 1/12 de la torta | 484 | 52 |
| Zanahoria, glaseado | 1/16 de la torta | 229 | 25 |
| **Alimentos variados** | | | |
| Aceite de Maíz | 1 cda. sopera | 125 | 0 |
| Aceite de Oliva | 1 cda. sopera | 125 | 0 |
| **Aceitunas** | | | |
| Verdes | 4 unidades | 18 | 0 |
| Negras | 4 unidades | 20 | 1 |
| Ajo | 1 diente | 5 | 1 |
| **Aliño (Aderezo)** | | | |
| Italiano (bajo en calorías) | 1 cda. sopera | 15 | 2 |
| Ketchup | 1 cda. sopera | 16 | 4 |
| Cacao mezclado con leche | 1 taza | 213 | 30 |
| Coco fresco triturado | 1 taza | 283 | 12 |
| **Encurtidos** | | | |
| Pepinitos con eneldo encurtido | 1 rebanada | 1 | 0 |
| Pepinitos | 1 unidad | 20 | 5 |
| Manteca de maní | 1 cda. sopera | 95 | 3 |
| Mayonesa | 1 cda. sopera | 100 | 0 |
| Mostaza | 1 cda. tamaño té | 4 | 0 |
| **Frutas secas** | | | |
| Almendras | 1 taza | 870 | 26 |
| Maní | 1 taza | 837 | 27 |
| Nueces de pecan | 1 taza | 768 | 15 |
| Nueces de nogal | 1 taza | 654 | 14 |
| Salsa barbacoa | 1 cda. sopera | 12 | 2 |



## Prepare su plan de comidas personalizado

| Desayuno | | |
|---|---|---|
| Alimento | Cantidad | Hidratos de carbono |
| | | |
| Total hidratos de cabono | | |

| Almuerzo | | |
|---|---|---|
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |

| Merienda | | |
|---|---|---|
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |

| Cena | | |
|---|---|---|
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |

## Prepare su plan de comidas personalizado

| Desayuno | | |
|---|---|---|
| Alimento | Cantidad | Hidratos de carbono |
| | | |
| Total hidratos de cabono | | |
| **Almuerzo** | | |
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |
| **Merienda** | | |
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |
| **Cena** | | |
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |



## Prepare su plan de comidas personalizado

| Desayuno | | |
|---|---|---|
| Alimento | Cantidad | Hidratos de carbono |
| | | |
| Total hidratos de cabono | | |
| **Almuerzo** | | |
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |
| **Merienda** | | |
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |
| **Cena** | | |
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |

## Prepare su plan de comidas personalizado

| Desayuno | | |
|---|---|---|
| Alimento | Cantidad | Hidratos de carbono |
| | | |
| Total hidratos de cabono | | |

| Almuerzo | | |
|---|---|---|
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |

| Merienda | | |
|---|---|---|
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |

| Cena | | |
|---|---|---|
| | | |
| Total hidratos de carbono | | |

AR20CD00007 | Material entregado a profesionales de la salud.

novo nordisk®

El presente material es meramente orientativo.
No reemplaza la consulta con el profesional de la salud.