

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

LÁCTEOS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Cuajada	200	Unidad (125ml)	0,8	35
Flan	50	Unidad (125g)	2,5	
Helado de crema	50	Bola mediana (100g)	2	60
		Tarrina individual (150ml)	3	
Helado de hielo	50	Unidad (100ml)	2	65
Helado sin azúcar añadido	100	Unidad (100ml)	1	35
Kéfir	200	Unidad (125ml)	0,5	35
Leche desnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	32
Leche semidesnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	30
Leche entera	200	Vaso o taza (200ml)	1	27
Leche condensada	20	Cucharada sopera (20g)	1	61
Leche en polvo	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1	30
Nata líquida	300	Botellín o brick (200ml)	0,7	
Natillas	50	Unidad (125ml)	2,5	
Petit suisse	70	Unidad (55g)	0,8	40
Queso fresco	250	Tarrina individual (70g)	0,3	35
Quesos de pasta, semis o curados	No valorable			
Yogur natural entero o desnat.	200	Unidad (125ml)	0,5	35
Yogur desnatado sabores o fruta	125	Unidad (125ml)	1	35
Yogur entero, sabores o fruta	70	Unidad (125ml)	1,5	35
Yogur líquido	70	Unidad (200ml)	3	40
Yogur tipo Actimel	100	Unidad (94ml)	1	35
Yogur tipo Actimel 0%	200	Unidad (94ml)	0,5	35

CEREALES Y DERIVADOS, HARINAS, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Arroz, crudo	13			
Arroz, cocido	38	Plato grande (230g)	6	70
		Plato mediano (150g)	4	
		Guarnición (75g)	2	
Arroz integral, crudo	13			
Arroz integral, cocido	40	Plato grande (240g)	6	50
		Plato mediano (160g)	4	
		Guarnición (80g)	2	
Arroz hinchado para desayuno	12			85
Arroz salvaje, crudo	13			
Arroz salvaje, cocido	34			35
Avena, crudo	17			
Avena, cocido	34			40
Avena copos	15			40
Boniato	50	Pequeño (80g)	1,6	50
		Mediano (160g)	3,2	
		Grande (320g)	6,4	
Cebada, crudo	14			
Cebada, cocido	42			45
Centeno, crudo	15			
Centeno, cocido	38			45
Cereales desayuno	15			77
Cereales desay., ricos en fibra tipo All-bram, óptima	20			50

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Cuscús, crudo	15			
Cuscús, cocido	65			65
Fideos de arroz, tipo Udon, cocido	50			50
Fideos de soja, cocido	40			
Galleta tipo Digestiva	16	Unidad (11g)	0,7	65
Galleta tipo María	15	Unidad (7g)	0,4	70
Galleta tipo Príncipe	14	Unidad (15g)	1	70
Galleta sin azúcar	18	Unidad (7g)	0,3	50
Garbanzo, crudo	20			
Garbanzo, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Guisantes congelados, frescos, de lata	100	Plato grande (600g)	6	35
		Plato mediano (400g)	4	
		Guarnición (200g)	2	
Harina de trigo o maíz	15	Cucharada sopera rasa (14g)	1	78
Harina de centeno	17	Cucharada sopera rasa (14g)	0,8	45
Harina de soja	70	Cucharada sopera rasa (14g)	0,2	25
Hojaldre crudo	30			
Hojaldre horneado	24			
Judías blancas, crudo	20			

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Judías blancas, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Lentejas, crudo	20			
Lentejas, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Maíz en lata	50	Lata pequeña (150g)	3	65
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			70
Muesli	15			65
Pan blanco	20	Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1	70
		Barra de 1/4 entera (180g)	9	
		Panecillo restaurante (60g)	3	
Pan de centeno	20			65
Pan de molde	20	Rebanada (25g)	1,2	85
Pan de hamburguesa o Frankfurt	18	Unidad (80g)	4,5	85
		Unidad pequeña (55g)	3	
Pan de trigo integral	23			40
Pan rallado	15	Cucharada sopera colmada (23g)	1,5	70

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Pan tostado o biscote	15	Unidad (10g)	0,6	70
		Unidad mini (3,3g)	0,25	
		Tostada canapé (2g)	0,15	
		Krispoll (12,5g)	0,8	
Pan en bastoncitos	15	3 unidades (15g)	1	70
Pasta alimenticia, crudo	15			
Pasta alimenticia, cocido	50	Plato grande (300g)	6	50
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Pasta al huevo, crudo	16			
Patata cocida, hervida	50	Plato grande (300g)	6	65
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Patata, horno o asada	35			
Patatas fritas	30	Guarnición (60g)	2	70
		Porción hamburguesería (120g)	4	
Patatas chips	20	Bolsa pequeña (30g)	1,5	95
Puré de patatas, copos	15			90
Puré de patatas, elabor. con leche	80			90
Quinoa, crudo	19			
Quinoa, cocido	48			35
Sémola de trigo, crudo	14			
Sémola de trigo, cocido	90			67

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Soja seca, crudo	30			
Soja seca, hervido	100			15
Sushi	45	Pieza pequeña (20g)	0,5	42
		Pieza grande (40g)	0,9	
Tapioca, crudo	12			
Tapioca, cocido	33			84
Trigo sarraceno, crudo	14			
Trigo sarraceno, cocido	42			40
Trigo tierno, crudo	16			
Trigo tierno, cocido	39			45
Yuca, cocido	33			55

FRUTAS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Aguacate	Libre			10
Albaricoque	150	Unidad mediana (50g)	0,3	30
Arándano	100	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,25	25
Castaña cruda	30	Unidad (10g)	0,3	65
Castaña tostada	25	Unidad (3g)	0,3	65
Cereza	100	12 unidades (100g)	1	25
Chirimoya	50	Unidad mediana (200g)	4	35
Ciruela	100	2 unidades (100g)	1	35

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Coco fresco	200	Tajada mediana (35g)	0,2	45
Coco seco	150	Cucharada colmada (20g)	0,1	45
Dátil	15	Unidad (12g)	0,7	70
Frambuesa	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	25
Fresones	200	8 unidades grandes (200g)	1	25
Granada	70	Unidad mediana (175g)	2,5	35
Grosella	200	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	25
Grosella negra	140	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	15
Higos	100	Unidad mediana (50g)	0,5	35
Kiwi	100	Unidad mediana (100g)	1	50
Limón	No valorable			
Litchi	70	6 unidades (70g)	1	50
Mandarina	100	Unidad mediana (100g)	1	30
Mango	100	Unidad mediana (200g)	2	50
Manzana	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Manzana asada	50	Unidad mediana (120g)	2,5	35
Melocotón	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Melocotón en conserva	50	Una mitad (50g)	1	35
Melón	200	Un tajada mediana (200g)	1	60

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Membrillo	150	Unidad mediana (350g)	2,5	35
Membrillo, dulce de	20			65
Moras	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,15	25
Naranja	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Nectarina	100	Unidad mediana (100g)	1	35
Níspero	100	Unidad mediana (33g)	0,3	55
Pera	100	Unidad mediana (200g)	2	30
Papaya	125	Una tajada (250g)	2	55
Paraguay	100	Unidad mediana (100g)	1	35
Piña	100	2 rodajas (100g)	1	45
Piña en conserva	85	2 rodajas (100g)	1,2	
Piña en su jugo	60	2 rodajas (100g)	1,6	50
Plátano	50	Unidad pequeña (100g)	2	50
Sandía	200	Una tajada grande (200g)	1	75
Uva	50	12 unidades (100g)	2	45



HORTALIZAS

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Acelga	300	Plato grande (250g)	0,8	15
Ajo	40	3 dientes (10g)	0,25	30
Alcachofa	300	Plato grande (150g)	0,5	20

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Apio	300			15
Apio-nabo	500	Guarnición (125g)	0,25	
Berenjena	300	Unidad grande (300g)	1	20
		Guarnición (125)	0,4	
Berro	No valorable			15
Berza	No valorable			15
Borrajá	No valorable			15
Brócoli	300	Plato grande (300g)	1	15
Calabacín	300	Unidad grande (300g)	1	15
Calabaza	200			75
Cardo	300			15
Cebolla	150	Unidad mediana (150g)	1	15
Cebolla frita en aros	100			
Champiñón	No valorable			15
Col ácida	No valorable			15
Col Bruselas, Coliflor	300	Plato grande (300g)	1	15
Escarola	No valorable			15
Endibia	300	Unidad (100g)	0,3	15
Espárrago blanco en conserva	No valorable			15
Espárrago verde	No valorable			15
Espinaca	No valorable			15
Grellos	No valorable			
Judía verde	250	Plato grande (250g)	1	30
Lechuga	300	Ración individual (70g)	0,25	15
Lombarda	No valorable			15

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Nabo	300	Unidad (100g)	0,3	30
Palmitos	200	Unidad (25g)	0,1	20
Pepino	300	Unidad mediana (150g)	0,5	15
Pimiento rojo/verde	300	Unidad mediana (150g)	0,5	15
Puerro	300	Unidad mediana (75g)	0,25	15
Rábano	300	5 unidades medianas (100g)	0,3	15
Remolacha	150			30
Repollo	300	Guarnición (125g)	0,4	15
Ruibarbo	No valorable			
Setas	300	Plato grande (200g)	0,7	15
Soja en brotes	300			15
Tomate	300	Unidad mediana (150g)	0,5	30
Zanahoria	150	Unidad mediana (70g)	0,3	30
Zanahoria hervida	200	Unidad mediana (70g)	0,5	85
Zanahoria en conserva	225			

FRUTA GRASA Y SECA



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Aceituna	250	Una tapa (12 unidad. o 30g)	0	15
Albaricoque seco	15	Unidad (5g)	0,3	35
Almendra	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	15
Almendra tostada	140	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	15

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Avellana	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	15
Cacahuete	100	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	15
Ciruela pasa	15	Unidad (8g)	0,5	40
Dátil seco	15	Unidad (10g)	0,7	70
Higo seco	15	Unidad (8g)	0,5	40
Nuez	300	Puñado, con mano cerrada (20g)	0	15
Piñón	300	Puñado, con mano cerrada (20g)	0	15
Pipas	80	Puñado, con mano cerrada (15g)	0,2	35
Pistacho	80	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	15
Sésamo	100	Cucharada sopera rasa (12g)	0,1	35
Uva pasa	15	Puñado, con mano cerrada (20g)	1,25	65

BEBIDAS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Bebida isotónica	130	Lata de 330cc	2,5	78
		Botella de 500cc	3,8	
Bebida refrescante tipo cola o sabores	100	Vaso de 200cc	2	70
		Lata de 330cc	3,3	

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Bebida refrescante tipo cola o sabores light o sin azúcar	No valorable			
Bebida de cacao	100	Vaso o brick de 200cc	2	34
Bebida de soja	250	Vaso o brick de 200cc	0,8	30
Bebida energética	80	Lata de 250cc	3	70
Bitter	100	Vaso o botellín de 200cc	2	70
Cava brut	No valorable			
Cava seco o semisecco	250	Copa (100cc)	0,4	
Cerveza	250	Vaso o caña de (200cc)	0,8	110
		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	110
		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	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
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	70
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	60
Zumo de fruta natural o "sin azúcar añadido"	250	Un vaso o brick (200cc)	0,8	45

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Bollería, en general	20			70
Cruasán	20	Unidad (60g)	3	70
Cacao en polvo	12	Cucharada postre (8g)	0,7	25
		Cucharada sopera (20g)	1,7	
Cacao en polvo sin azúcar	22	Cucharada postre (8g)	0,4	20
		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	70
Chocolate blanco o con leche	17	Pastilla (8g)	0,5	70
		Tableta individual (30g)	1,7	
Chocolate negro	25	Pastilla (8g)	0,3	20
		Tableta individual (30g)	1,2	
Churros	25	2 unidades (25g)	1	
Crema de cacao	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1	55
Crema de cacahuete	100	Cucharada sopera colmada (20g)	0,2	40
Crema pastelera	40	Cucharada sopera colmada (20g)	0,5	
Croquetas	50	3 unidades (90g)	1,8	
Donut	23	Unidad (58g)	2,5	75
Empanadilla de carne	50	2 unidades (80g)	1,6	
Ensamada	23	Unidad (70g)	3	
Fructosa (edulcorante)	10	Cucharada sopera (20g)	2	20

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
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	100
		Pastilla normal (5g)	0,5	
		Gel deport (40g)	2,5	
Golosinas	18			70
Ketchup	50	Sobre (9g)	0,2	55
Lasaña	100	Plato restaurante (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	65
Mermelada light	Ver etiqueta			30
Miel	13	Cucharada sopera (18g)	1,3	85
Mostaza	No valorable			
Palomitas	20			85
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 1/4 parte de pizza)	2,5	45
		Media pizza (200g)	5	
		Pizza individual (400g)	10	

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
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	

OTROS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Azúcar blanco	10	Cucharada postre (8g)	0,8	70
		Cucharada sopera (20g)	2	
		Sobre (8g)	0,8	
Azúcar moreno	10	Cucharada postre (8g)	0,8	70
		Cucharada sopera (20g)	2	
		Sobre (8g)	0,8	
Barrita energética (de cereales)	20	Unidad (25g)	1,25	70
Bizcocho o melindro	20	Unidad comercial individual (25g)	1,25	65

LA SEGUNDA COLUMNA DE LA TABLA INDICA LA CANTIDAD DE ALIMENTO (EN GRAMOS) QUE CONTIENE 1 RACIÓN DE HC

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

I.G. = ÍNDICE GLUCÉMICO DE CADA ALIMENTO

- **ROJO:** Elevado (70 o más)
- **NARANJA:** Moderado (56-69)
- **VERDE:** Bajo (55 o menos)

Los alimentos que en la tabla aparecen sin ningún valor en la casilla de I.G. es porque se desconoce la información de ese alimento en cuestión.

Tabla de raciones **HIDRATOS DE CARBONO**

01 Lácteos



Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Cuajada	175	Unidad (125ml)	0,6	35
Flan	45	Unidad (110g)	2,5	60
Helado de crema	50	Bola mediana (100g)	2	60
		Tarrina individual (150ml)	3	
Heladode hielo	50	Unidad (100ml)	2	65
Helado "sin azúcares añadidos"	100	Unidad (100ml)	1	35
Leche desnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	32
Leche semidesnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	30
Leche entera	200	Vaso o taza (200ml)	1	27
Leche condensada	20	Cuchara sopera (20g)	1	61
Leche en polvo	25	Cuchara sopera espolvoreada (25g)	1	30
Kéfir	200	Unidad (125ml)	0,5	35
Nata líquida	300	Botellín o brick (200ml)	0,7	
Natillas	50	Unidad (125ml)	2,5	
Queso tipo Petit Suisse	75	Unidad (50g)	0,6	40
Queso fresco	250	Tarrina individual (70g)	0,3	45
Quesos de pasta, semis o curados	No valorable			
Yogur natural, entero o desnatado	200	Unidad (125ml)	0,5	35
Yogur desnatado, de sabores o fruta	150	Unidad (125ml)	0,8	35
Yogur entero, de sabores o fruta	70	Unidad (125ml)	1,5	35
Yogur tipo Actimel	100	Unidad (100ml)	1	35
Yogur tipo Actimel 0%	200	Unidad (100ml)	0,5	35
Yogur líquido	70	Unidad (200ml)	3	40

01

02 Cereales y derivados, harinas, legumbres y tubérculos



Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Atramuz	50	Tapa (30g)	0,6	15
Arroz blanco, crudo	13			
		Plato grande (240g)	6	
Arroz blanco, hervido	38	Plato mediano (160g)	4	70
		Guarnición (80g)	2	
Arroz hinchado para el desayuno	12			85
Arroz integral, crudo	13			
		Plato grande (240g)	6	
Arroz integral, hervido	40	Plato mediano (160g)	4	50
		Guarnición (80g)	2	
Arroz salvaje, crudo	13			
Arroz salvaje, hervido	34			35
Avena, crudo	15			
Avena, hervido	34			40
		Tamaño pequeño (80g)	1,6	
Boniato	50	Tamaño mediano (160g)	3,2	50
		Tamaño grande (320g)	6,4	
Cebada, crudo	14			
Cebada, hervido	42			40
Centeno, crudo	15			45
Centeno, hervido	38			
Cereales desayuno (trigo)	15			77
Cereales desayuno, ricos en fibra (>10%)	20			50
Cereales tipo muesli	15			65
Cuscús, crudo	15			

02

02 Cereales y derivados, harinas, legumbres y tubérculos

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Cuscús, cocido	45			65
Fideos de arroz, hervido	50			50
Fideos de soja, hervido	40			
Galleta tipo Digestiva	16	Unidad (11g)	0,7	65
Galleta tipo María	15	Unidad (7g)	0,4	70
Galleta tipo Príncipe	14	Unidad (15g)	1	70
Galleta sin Azúcar	18	Unidad (7g)	0,3	50
Garbanzo, crudo	20			
Garbanzo, en conserva	70			35
		Plato grande (300g)	6	
Garbanzo, hervido	55	Plato mediano (200g)	4	35
		Guarnición (100g)	2	
		Plato grande (600g)	6	
Guisantes congelados, frescos, de lata	100	Plato mediano (400g)	4	35
		Guarnición (200g)	2	
Gofio	12			
Harina de avena	18	Cuchara sopera rasa (14g)	0,8	
Harina de cebada o centeno	17	Cuchara sopera rasa (14g)	0,8	45
Harina de maíz	15	Cuchara sopera rasa (14g)	1	70
Harina de soja	70	Cuchara sopera rasa (14g)	0,2	25
Harina de trigo	15	Cuchara sopera rasa (14g)	1	78
Hojaldre crudo	30			
Hojaldre horneado	24			56
Hummus	100			

03

Tabla de raciones **HIDRATOS DE CARBONO**

02

Cereales y derivados, harinas, legumbres y tubérculos

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G.
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Judías blancas, crudo	25			
Judías blancas, en conserva	70			35
		Plato grande (300g)	6	
Judías blancas, hervido	55	Plato mediano (200g)	4	35
		Guarnición (100g)	2	
Legumbre, en conserva	70			
Lentejas, crudo	20			
Lentejas, en conserva	70			35
		Plato grande (300g)	6	
Lentejas, hervido	50	Plato mediano (200g)	4	35
		Guarnición (100g)	2	
Maíz en lata	50	Lata pequeña (150g)	3	65
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			70
		Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1	
Pan blanco (de trigo)	20	Barra de 1/4 entera (180g)	9	70
		Panecillo restaurante (60g)	3	
Pan de centeno	20			65
Pan de hamburguesa o Frankfurt	18	Unidad (80g)	4,5	65
		Unidad pequeña (55g)	3	
Pan de molde	20	Rebanada (25g)	1,2	65
Pan integral	23			40

04

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G.
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Pan rallado	15	Cucharada sopera colmada (23g)	1,5	70
		Unidad (10g)	0,6	
		Unidad mini (3,3g)	0,25	
Pan tostado o biscote	15	Tostada canapé (2g)	0,15	70
		Krispoll (12,5g)	0,8	
		Palitos (3 unidades: 15g)	1	
Pasta alimenticia, crudo	14			
		Plato grande (270g)	6	
Pasta alimenticia, hervido	45	Plato mediano (180g)	4	40
		Guarnición (90g)	2	
Pasta alimenticia integral, crudo	15			
		Plato grande (270g)	6	
Pasta alimenticia integral, hervido	45	Plato mediano (180g)	4	40
		Guarnición (90g)	2	
Pasta al huevo, crudo	16			
Pasta fresca rellena	30			
Pasta sin gluten	13			74
Patata, crudo	65			
		Plato grande (300g)	5	
Patata hervida	65	Plato mediano (200g)	3	65
		Guarnición (100g)	1,5	
Patata, al horno o asada	35			62
		Guarnición (60g)	2	
Patatas fritas	30	Porción hamburguesería (120g)	4	70

05

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G.
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Patatas chips	20	Bolsa pequeña (30g)	1,5	95
Puré de patatas, en sopos	15			90
Puré de patatas, elaborado con leche	80			90
Quinoa, crudo	19			
Quinoa, hervido	48			35
Sémola de trigo, crudo	14			
Sémola de trigo, hervido	90			65
Soja seca, crudo	30			
Soja seca, hervido	100			15
Sushi	45	Pieza pequeña (20g)	0,5	42
		Pieza grande (40g)	0,9	
Tapioca, crudo	12			
Tapioca, hervido	33			84
Trigo sarraceno, crudo	14			
Trigo sarraceno, hervido	42			65
Trigo tierno, crudo	16			
Trigo tierno, hervido	39			74
Yuca, crudo	25			
Yuca, cocido	33			55

06

Tabla de raciones **HIDRATOS DE CARBONO**

03 Frutas

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Aguacate	160	Unidad mediana (150g)	1	16
Albaricoque	150	Unidad mediana (50g)	0,3	30
Arándano	100	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,25	35
Caqui (persimón)	65	Unidad mediana (150g)	2,5	35
Cereza	100	12 unidades (100g)	1	35
Chirimoya	50	Unidad mediana (200g)	4	35
Ciruela	100	2 unidades (100g)	1	35
Coco fresco	65	Tajada mediana (35g)	0,5	45
Coco seco	100	Cucharada colmada (20g)	0,2	45
Dátil	15	Unidad (12g)	0,7	70
Frambuesa	150	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,2	35
Fresones	200	8 unidades grandes (200g)	1	35
Granada	70	Unidad mediana (175g)	2,5	35
Grosella	200	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,1	35
Grosella negra	140	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,2	15
Higos	100	Unidad mediana (50g)	0,5	35
Kiwi	100	Unidad mediana (100g)	1	50
Limon	No valorable			
Litchi	70	6 unidades (70g)	1	50
Mandarina	100	Unidad mediana (100g)	1	30

07



04 Hortalizas

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Mango	100	Unidad mediana (200g)	2	50
Manzana	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Manzana asada	50	Unidad mediana (120g)	2,5	35
Melocotón	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Melocotón en conserva	50	Una mitad (50g)	1	35
Melón	200	Un tajada mediana (200g)	1	60
Membrillo	150	Unidad mediana (350g)	2,5	35
Membrillo, dulce de	20			65
Moras	150	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,15	35
Naranja	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Nectarina	100	Unidad mediana (100g)	1	35
Níspero	100	Unidad mediana (33g)	0,3	55
Pera	100	Unidad mediana (200g)	2	30
Papaya	125	Una tajada (250g)	2	35
Paraguayo	100	Unidad mediana (100g)	1	35
Piña	100	Dos rodajas (100g)	1	45
Piña en conserva	85	Dos rodajas (100g)	0,8	55
Piña en su jugo	60	Dos rodajas (100g)	1,6	50
Plátano	50	Unidad pequeña (100g)	2	50
Sandía	200	Una tajada grande (200g)	1	75
Uva	50	12 unidades (100g)	1	45

08

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Acelga	300	Plato grande (250g)	0,8	15
Ajo	40	3 dientes (10g)	0,25	30
Alcachofa	300	Plato grande (150g)	0,5	20
Alga	200			
Apio	500			15
Apio-nabo	500	Guarnición (125g)	0,25	
Berenjena	300	Unidad grande (300g) Guarnición (125g)	1 0,4	20
Berro	No valorable			15
Berza	No valorable			15
Borraja	300			15
Brócoli	300	Plato grande (300g)	1	15
Calabacín	300	Unidad grande (300g)	1	15
Calabaza	200			75
Cardo	300			15
Cebolla	150	Unidad mediana (150g)	1	15
Cebolla frita en aros	100			
Champiñón	No valorable			15
Col ácida	No valorable			15
Col de Bruselas, Coliflor	300	Plato grande (300g)	0,5	15
Edamame	100			35

09

Tabla de raciones **HIDRATOS DE CARBONO**

04 Hortalizas

05 Fruta grasa y seca

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Escarola	No valorable			15
Endibia	300	Unidad (100g)	0,3	15
Espárrago blanco en conserva	300			15
Espárrago verde	500			15
Espinaca	No valorable			15
Grelos	No valorable			
Judía verde	250	Plato grande (250g)	1	30
Lechuga	300	Ración individual (70g)	0,25	15
Lombarda	No valorable			15
Nabo	300	Unidad (100g)	0,3	30
Palmitos	200	Unidad (25g)	0,1	20
Pepino	300	Unidad mediana (150g)	0,5	15
Pimiento rojo/verde	300	Unidad mediana (150g)	0,5	15
Puerro	300	Unidad mediana (75g)	0,25	15
Rábano	300	5 unidades medianas (100g)	0,3	15
Remolacha	150			30
Repollo	300	Guarnición (125g)	0,4	15
Ruibarbo	No valorable			
Setas	300	Plato grande (200g)	0,7	15

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Soja en brotes	300			15
Tomate	300	Unidad mediana (150g)	0,5	30
Zanahoria	150	Unidad mediana (70g)	0,5	30
Zanahoria hervida	200	Unidad mediana (70g)	0,5	35
Zanahoria en conserva	225			

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Aceituna	250	Una tapa (12 unidades o 30g)	0	15
Albaricoque seco	15	Unidad (5g)	0,3	35
Almendra	150	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,1	15
Almendra tostada	140	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,1	15
Avellana	150	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,1	15
Cacahuete	100	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,2	15
Círcula pasa	15	Unidad (8g)	0,5	40
Castaña cruda	30	Unidad (10g)	0,3	65
Castaña tostada	25	Unidad (3g)	0,3	65
Dátil seco	15	Unidad (10g)	0,7	70
Higo seco	15	Unidad (8g)	0,5	40
Nuez	300	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0	15
Piñón	300	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0	15
Pipas	80	Un puñado, con la mano cerrada (15g)	0,2	35
Pistacho	80	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,2	15
Sésamo	100	Una cucharada sopera rasa (12g)	0,1	
Uva pasa	15	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	1,25	65

Tabla de raciones **HIDRATOS DE CARBONO**

06 Bebidas



Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Bebida de almendra	200	Vaso o brick de 200cc	1	35
Bebida de arroz	200	Vaso o brick de 200cc	1	85
Bebida de avena	200	Vaso o brick de 200cc	1	35
Bebida de cacao	100	Vaso o brick de 200cc	2	34
Bebida de soja	250	Vaso o brick de 200cc	0,8	30
Bebida isotónica	130	Lata de 330cc	2,5	78
Bebida refrescante tipo cola (10% de hidratos de carbono)	100	Botella de 500cc		70
		Vaso de 200cc	2	
Bebida refrescante de sabores (4,5% de hidratos de carbono)	200	Lata de 330cc	3,3	70
		Vaso de 200cc	1	
Bebida refrescante tipo cola o sabores light o sin azúcar	No valorable	Lata de 330cc	1,6	70
Bitter	100	Vaso o botellín de 200cc	2	70
Caldo de pollo o carne	No valorable			
Cava brut	No valorable			
Cava seco o semiseco	250	Copa (100cc)	0,4	110
		Vaso o caña de (200cc)	0,8	
Cerveza	250	Tercio o mediana (330cc)	1,3	110
		Jarra (500cc)	2	
Cerveza light	300	Vaso o caña de (200cc)	0,7	
		Tercio o mediana (330cc)	1,1	
		Jarra (500cc)	1,7	

13

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
		Vaso o caña de (200cc)	0,8	110
Cerveza sin alcohol	250	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	
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	70
Vermut	75	Una copa (100cc)	1,3	
Vino blanco o tinto	No valorable			
Vino dulce	75	Un chupito (30cc)	0,4	
Zumo de fruta, natural o comercial	100	Un vaso o brick (200cc)	2	60
Zumo de fruta "sin azúcar añadido"	200	Un vaso o brick (200cc)	1	45
Zumo de tomate	200	Un vaso o brick (200cc)	1	35

14

07 Otros

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Arepas	25	Unidad	4	72
Azúcar blanco	10	Cucharada postre (8g)	0,8	70
		Cucharada sopera (20g)	2	
Azúcar moreno	10	Sobre (8g)	0,8	70
		Cucharada postre (8g)	0,8	
Azúcar moreno	10	Cucharada sopera (20g)	2	70
		Sobre (8g)	0,8	
Barrita energética (de cereales)	20	Unidad (25g)	1,25	70
Bizcocho o melindro	20	Unidad comercial individual (25g)	1,25	65
Bollería, en general	20			70
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	70
Came rebozada	150	Un filete de 100g de carne	0,6	
Chocolate blanco o con leche	17	Pastilla (8g)	0,5	70
		Tableta individual (30g)	1,7	
Chocolate negro	25	Pastilla (8g)	0,3	20
		Tableta individual (30g)	1,2	
Chocolate >90% cacao	75			
Churros	25	2 unidades (25g)	1	
Crema de cacao	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1	55

15

Tabla de raciones HIDRATOS DE CARBONO

07 Otros

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Crema de cacahuete	100	Cucharada sopera colmada (20g)	0.2	40
Crema pastelería	40	Cucharada sopera colmada (20g)	0.5	
Crepe	40	Unidad (75g)	2	
Croquetas	50	3 unidades (90g)	1.8	
Cruasán	20	Unidad (50g)	3	70
Dóner kebab	60	Unidad	6	
Donut	23	Unidad (58g)	2.5	70
Durum	100	Unidad	4	
Empanadilla de carne	50	2 unidades (80g)	1.6	
Ensamada	23	Unidad (70g)	3	70
Ensaladilla rusa	100			
Fajita, tortilla mejicana	20	Unidad comercial (40g)	2	
Fructosa (edulcorante)	10	Cucharada sopera (20g)	2	20
Gazpacho comercial	150	Vaso (200cc)	1.3	
Gelatina comercial	62	Unidad (125cc)	2	
Gelatina 0%	500	Unidad (125cc)	0.2	
Glucosa (líquida o en pastillas)	10	Pastilla pequeña (2.5g)	0.25	100
		Pastilla normal (5g)	0.5	
		Gel deportista (40g)	2.5	
		Gel hipoglucemia	1.5	
Golosinas	18			70
Ketchup	50	Sobre (9g)	0.2	55
Lasaña	100	Plato restaurante (260g)	2.7	55

16

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Levadura	130			
Magdalena	25	Unidad (50g)	2	70
Mazapán	25	Unidad (35g)	1.4	
Merengue	11			
Mermelada	20	Cucharada sopera (25g)	1.25	65
Mermelada light	100	Cucharada sopera (25g)	0.25	30
Miel	13	Cucharada sopera (18g)		65
Mostaza	No valorable			
Palomitas	20			70
Pastel de chocolate	25	Porción (100g)	4	
Pastel de crema	35	Porción (100g)	2.8	
Pastel o tarta de manzana	25	Porción (100g)	4	
Pepinillos en vinagre	No valorable			
Pizza	40	Triángulo (100g o 1/4 parte de la pizza)	2.5	45
		Media pizza (200g)	5	
		Pizza individual (400g)	10	
Regaliz	15	Unidad (8g)	0.5	
Rollito de primavera	50	2 unidades (100g)	2	
Salsa barbacoa	100	3 cucharadas soperas (50g)	0.5	
Salsa bechamel	100	3 cucharadas soperas (50g)	0.5	
Salsa bolonesa	150	5 cucharadas soperas (75g)	0.5	
Salsa carbonara	No valorable			

17

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual?		I.G
		Medida Habitual	Raciones de HC	
Salsa de tomate comercial	100	3 cucharadas soperas (50g)	0.5	
Salsa de soja	200			
Seitán	300	Porción (100g)	0.3	
Sucedáneo de café, tipo EKO	No valorable			
Surimi (palitos de cangrejo)	100	Una barrita (20g)	0.2	
Tofu	300	Porción (100g)	0.3	
Tortilla de patatas	120	Tapa (100g)	1	
Turrón tipo Alicante	25	1/6 de tableta (50g)	2	
Turrón tipo chocolate	20	1/6 de tableta (50g)	2.5	
Turrón tipo Jijona	25	1/6 de tableta (50g)	2	
Vinagre	No valorable			
Vinagre tipo Módena (caramelizado)	15	Cucharada sopera (15g)	1	

1 Ración de hidratos de carbono (HC) = 10 Gramos de HC
I.G. = Índice glucémico de cada alimento

Los alimentos que en la tabla aparecen sin ningún valor en la casilla de I.G. es porque se desconoce la información de ese alimento en cuestión.

● Bajo (55 o menos)

● Moderado (56-69)

● Elevado (70 o más)

Tablas de composición de alimentos del CESNID. Andreu Farrán, Raúl Zamora y Pilar Cervera. Editorial Mc. Graw-Hill / Interamericana y Edicions Universitat de Barcelona, 2003.

Base de datos española de composición de alimentos (BEDCA). AESAN. www.bedca.net/bdpub/

Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletzke J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Jul 13; nqab233.

Guía práctica de Contar Hidratos de Carbono de Accu-Chek® Roche
www.diabetesalacarta.org

18