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	
Helado de crema	50	Bola mediana (100g)	2	60
		Tarrina individual (150ml)	3	
Helado de 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	Cucharada sopera (20g)	1	61
Leche en polvo	25	Cucharada sopera colmada (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	35
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			
Arroz blanco, hervido	38	Plato grande (240g)	6	70
		Plato mediano (160g)	4	
		Guarnición (80g)	2	
Arroz hinchado para el desayuno	12			85
Arroz integral, crudo	13			
Arroz integral, hervido	40	Plato grande (240g)	6	50
		Plato mediano (160g)	4	
		Guarnición (80g)	2	
Arroz salvaje, crudo	13			
Arroz salvaje, hervido	34			35
Avena, crudo	15			
Avena, hervido	34			40
Boniato	50	Tamaño pequeño (80g)	1,6	50
		Tamaño mediano (160g)	3,2	
		Tamaño grande (320g)	6,4	
Cebada, crudo	14			
Cebada, hervido	42			45
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
Garbanzo, hervido	55	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	
Gofio	12			
Harina de avena	18	Cucharada sopera rasa (14g)	0,8	
Harina de cebada o centeno	17	Cucharada sopera rasa (14g)	0,8	45
Harina de maíz	15	Cucharada sopera rasa (14g)	1	70
Harina de soja	70	Cucharada sopera rasa (14g)	0,2	25
Harina de trigo	15	Cucharada 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
Judías blancas, hervido	55	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Legumbre, en conserva	70			
Lentejas, crudo	20			
Lentejas, en conserva	70			35
Lentejas, hervido	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
Pan blanco (de trigo)	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 hamburguesa o Frankfurt	18	Unidad (80g)	4,5	85
		Unidad pequeña (55g)	3	
Pan de molde	20	Rebanada (25g)	1,2	85
Pan integral	23			40

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
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	
		Palitos (3 unidades, 15g)	1	
Pasta alimenticia, crudo	14			
Pasta alimenticia, hervido	45	Plato grande (270g)	6	50
		Plato mediano (180g)	4	
		Guarnición (90g)	2	
Pasta alimenticia integral, crudo	15			
Pasta alimenticia integral, hervido	45	Plato grande (270g)	6	45
		Plato mediano (180g)	4	
		Guarnición (90g)	2	
Pasta al huevo, crudo	16			
Pasta fresca rellena	30			
Pasta sin gluten	13			73
Patata, crudo	65			
Patata hervida	65	Plato grande (300g)	5	65
		Plato mediano (200g)	3	
		Guarnición (100g)	1,5	
Patata, al horno o asada	35			62
Patatas fritas	30	Guarnición (60g)	2	70
		Porción hamburguesería (120g)	4	

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 copos	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			67
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			40
Trigo tierno, crudo	16			
Trigo tierno, hervido	39			54
Yuca, crudo	25			
Yuca, cocido	33			55

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	10
Albaricoque	150	Unidad mediana (50g)	0,3	30
Arándano	100	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,25	25
Caqui (persimon)	65	Unidad mediana (150g)	2,5	
Cereza	100	12 unidades (100g)	1	25
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	25
Fresones	200	8 unidades grandes (200g)	1	25
Granada	70	Unidad mediana (175g)	2,5	35
Grosella	200	Un puñado, con la mano cerrada (20g)	0,1	25
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
Limón	No valorable			
Litchi	70	6 unidades (70g)	1	50
Mandarina	100	Unidad mediana (100g)	1	30

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	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
Paraguayo	100	Unidad mediana (100g)	1	35
Piña	100	Dos rodajas (100g)	1	45
Piña en conserva	85	Dos rodajas (100g)	0,8	53
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

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	
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

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	
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	85
Zanahoria en conserva	225			

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	
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
Ciruela 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
		Botella de 500cc	3,8	
Bebida refrescante tipo cola (10% de hidratos de carbono)	100	Vaso de 200cc	2	70
		Lata de 330cc	3,3	
Bebida refrescante de sabores (4,5% de hidratos de carbono)	200	Vaso de 200cc	1	70
		Lata de 330cc	1,6	
Bebida refrescante tipo cola o sabores light o sin azúcar	No valorable			
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	
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	

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	
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	
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

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	
Arepa	25	Unidad	4	72
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
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
Carne 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

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 pastelera	40	Cucharada sopera colmada (20g)	0,5	
Crepe	40	Unidad (75g)	2	
Croquetas	50	3 unidades (90g)	1,8	
Cruasán	20	Unidad (60g)	3	70
Dõner kebab	60	Unidad	6	
Donut	23	Unidad (58g)	2,5	70
Durum	100	Unidad	4	
Empanadilla de carne	50	2 unidades (80g)	1,6	
Ensaimada	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	53

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)		85
Mostaza	No valorable			
Palomitas	20			85
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 boloñesa	150	5 cucharadas soperas (75g)	0,5	
Salsa carbonara	No valorable			

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