

*Tabla de intercambios de carbohidratos

Cereales y Derivados Cada porción aporta 15 gramos de carbohidratos

Alimento	Tamaño de la porción
Maíz en grano	½ taza
Arroz	1/3 taza
Pasta	1/3 taza
Avena en hojuelas	1/2 taza
Palomitas de maíz/popcorn	3 tazas
Pan	1 tajada
Galletas de soda	7 unidades (cuadritos)
Tortilla	1 unidad del tamaño de un CD
Arepa	1/2 unidad del tamaño de un CD

Tubérculos y Plátanos Cada porción aporta 15 gramos de carbohidrato *porciones de alimentos cocidos

Alimento	Tamaño de la porción
Papa	1 unidad del tamaño de una pelota de béisbol ½ taza en puré
Yuca	1/2 taza en cuadritos
Plátano	¼ unidad
Batata/Camote	1/3 taza en cuadritos

Legumbres-Menestras Cada porción aporta 15 gramos de carbohidrato *porciones de alimentos cocidos

Alimento	Tamaño de la porción
Arvejas	½ taza
Frijoles	½ taza
Lentejas	½ taza
Garbanzos	½ taza

Verduras sin almidón Cada porción aporta 5 gramos de carbohidrato

Alimento	Tamaño de la porción
Zapallo	½ taza
Zanahoria	½ taza
Brócoli	1 taza
Remolacha	1/3 taza
Coliflor	½ taza
Repollo	½ taza
Apio	1 taza
Acelga	½ taza
Pepino	1 taza
Berenjena	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Lechuga	1 ½ tazas
Tomate	1 unidad grande
Espinaca	1 taza
Champiñones	1 taza

Frutas

Cada porción aporta 15 gramos de carbohidrato

Alimento	Tamaño de la porción
Manzana	1 mediana (que quepa en elpuño de la mano)
Banano	½ unidad
Pera	1 pequeña
Mandarina	1 ½ unidades
Naranja	1 unidad
Fresas	10 unidades grandes
Melón	1 ½ en trozos
Kiwi	2 unidades
Uvas	10 unidades grandes
Mango	½ unidad
Papaya	1 taza de fruta picada
Piña	1 rodaja del grosor del dedo pulgar

Lácteos

Cada porción aporta 12 gramos de carbohidrato

Alimento	Tamaño de la porción
Yogur normal	½ vaso de 200 cms ³
Yogur natural sin azúcar	1 taza
Leche	1 taza

Golosinas y Dulces

Cada porción aporta 15 gramos de carbohidrato

Alimento	Tamaño de la porción
Nuggets de pollo	6 nuggets
Papas a la francesa	½ taza
Helado	1 bola de 50g
Brownies	1 trozo del tamaño de ½ carta de naipes y del grosor de un dedo pulgar
Pastel-dulce	1 trozo del tamaño de ½ carta de naipes y del grosor de un dedo pulgar
Gelatina normal	1 taza
Donut	½ unidad
Masmelos/Malvaviscos	3 unidades pequeñas
Manjar/Arequipe/Dulce de Leche	2 cucharaditas

Combinaciones de Alimentos

Cada porción aporta 15 gramos de carbohidrato

Alimento	Tamaño de la porción
Chili con frijoles	½ taza
Lasagna	1 taza
Macarrones con queso	½ taza
Pizza delgada, 1/8 de una pizza de 12"	1 rebanada

Referentes por cada 100 gramos de peso, cantidad de carbohidratos

Alimento	100 gramos de peso tiene esta cantidad de carbohidrato
Pasta	31 gramos de carbohidrato
Arroz	26 gramos de carbohidrato
Garbanzos en lata	23 gramos de carbohidrato

*Valores de carbohidratos extraídos del libro *Mi Ruta Segura* de la Asociación Colombiana de Diabetes y del programa *Mi planeta Yo tengo el control* de Sanofi

** Esta lista es para uso en el taller virtual, para conocer estos valores para otros alimentos con carbohidratos, consulta:
<http://www.incap.int/mesocaribefoods/dmdocuments/TablaCALimentos.pdf>
www.CalorieKing.com