

¿CUÁL ES LA CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS EN LOS ALIMENTOS MÁS COMUNES?

FRUTAS

ALIMENTO	PESO DE LA PORCIÓN GRAMO(g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE CHO (g)
AGUACATE	150	1/2 UNIDAD	5
ANÓN	100	1 UNIDAD GRANDE	30
BANANO SIN CÁSCARA	120	1 UND. 19CM X 3CM DIÁMETRO	30
MANGO PEQUEÑO	130	1 UND. PEQUEÑA	20
CIRUELA	120	1 UND. MEDIANA	25
COCO	120	1/2 UND.	12
FEUJOA	95	1 UND. GRANDE CON CASCARA	11
FRESA	175	10 UNDS. MEDIANAS	15
GUAYABA ROSADA	160	1 UND. GRANDE	15
MANZANA	100	1 UND. PEQUEÑA	15
PERA	150	1 UND. MEDIANA	15
MELÓN	100	1 TAZA	8
PAPAYA	140	1 TAZA	12
PIÑA	100	1 TAZA	14
UVAS	140	10 UNDS. GRANDES	15
BREVAS CON CÁSCARA	40	1 UND.	8
CHONTADURO	30	1 UND.	11
CURUBA	120	2 UNDS.	15
FEUJOA	65	2 UNDS.	15
GRANADILLA (PULPA)	50	1 UND.	10
MORAS	100	1 TAZA	15
NARANJA	120	1 UND.	15
PITAHAYA	120	1 UND.	15
SANDIA	100	1 TAZA	7

VEGETALES^{1,2}

ALIMENTO	PESO DE LA PORCIÓN (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE CHO (g)
ENSALADA CRUDA	VARIABLE	1 TAZA	5
VEGETALES COCIDOS	VARIABLE	1 TAZA	10

LÁCTEOS^{1,2}

ALIMENTO	PESO DE LA PORCIÓN (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE CHO (g)
LECHE ENTERA (ML)	200	1 VASO	10
LECHE DESCREMADA (ML)	200	1 VASO	10
YOGURTH LIGHT (G)	200	1 VASO	12
YOGURTH NORMAL (G)	200	1 VASO	33

1 vaso de leche naturalmente trae 10g de lactosa, cualquier lácteo que tenga un aporte mayor probablemente tendrá azúcar añadida.

REFERENCIAS: 1.Elaborado por Dra Angelica Veloza, usando tablas de composición del ICBF y USDA
2. Libro Conteo de carbohidratos para todos. Editorial NUDO SAS. Veloza Naranjo Angelica

CEREALES Y DERIVADOS^{1,2}

ALIMENTO	PESO DE LA PORCIÓN GRAMO(g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE CHO (g)
HOJUELAS DE MAÍZ	30	1/2 TAZA: 5 CUCHARADAS	25
ARROZ BLANCO COCIDO	120	1 TAZA	45
PASTA	120	1 TAZA	45
HARINA DE TRIGO	6	1 CUCHARADA	5
MAICENA	7	1 CUCHARADA	6
MAZORCA DESGRANADA	120	1 TAZA	35
AREPA PLANA DELGADA	90	1 UNIDAD GRANDE	30
AREPA REDONDA CON QUESO	100	1 UNIDAD (PALMA DE MANO)	30
AVENA EN HOJUELAS	10	1 CUCHARADA COLMADA	8
CEBADA PERLADA	7	1 CUCHARADA COLMADA	5
CUCHUCO DE TRIGO	10	1 CUCHARADA COLMADA	7
MAÍZ PIRA COCIDO	30	1 TAZA	5
PAN TAJADO	25	1 TAJADA	11
PAN BLANDITO	40	1 UNIDAD	30
	9	1 UNIDAD MEDIANA	7
ALMOJÁBANA	75	1 UNIDAD MEDIANA	30
MANTECADA	72	1 UNIDAD MEDIANA	40

TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

ALIMENTO	PESO DE LA PORCIÓN (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE CHO (g)
PAPA FRANCESA	125	1 TAZA	45
PAPA COCIDA	100	1 UNIDAD MEDIANA	15
PAPA EN PURÉ	50	1/3 DE TAZA	15
PAPA CRIOLLA	50	3 UNIDADES PEQUEÑAS	15
ARRACACHA	50	1 ASTILLA MEDIANA	15
PLÁTANO COLÍ O GUINEO	50	1 UNIDAD PEQUEÑA	15
PLÁTANO HARTÓN	40	2 TAJADAS	15
YUCA	50	1 ASTILLA MEDIANA	15

LEGUMINOSAS^{1,2}

ALIMENTO	PESO DE LA PORCIÓN (g)	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	GRAMOS DE CHO (g)
ARVEJA SECA COCIDA	100	1 TAZA	25
FRIJOL ROJO COCIDO	100	1 TAZA	25
LENTEJAS COCIDAS	100	1 TAZA	23
GARBANZOS COCIDOS	100	1 TAZA	22

Consulte con su médico o nutricionista, cuál es la cantidad de carbohidratos que debería consumir en su dieta.