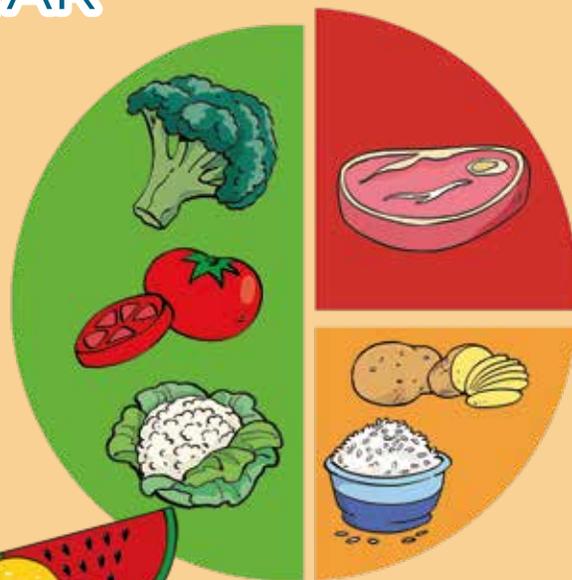


GUÍA NUTRICIONAL

PARA APRENDER A CONTAR

HIDRATOS DE CARBONO



Casa de la
Diabetes

GUÍA NUTRICIONAL PARA APRENDER A CONTAR HIDRATOS DE CARBONO

CRÉDITOS:

Mag. Ana Fernanda Sánchez
Directora de la Casa de la Diabetes

Lic. Gabriela Molina Ochoa
Nutricionista Casa de la Diabetes

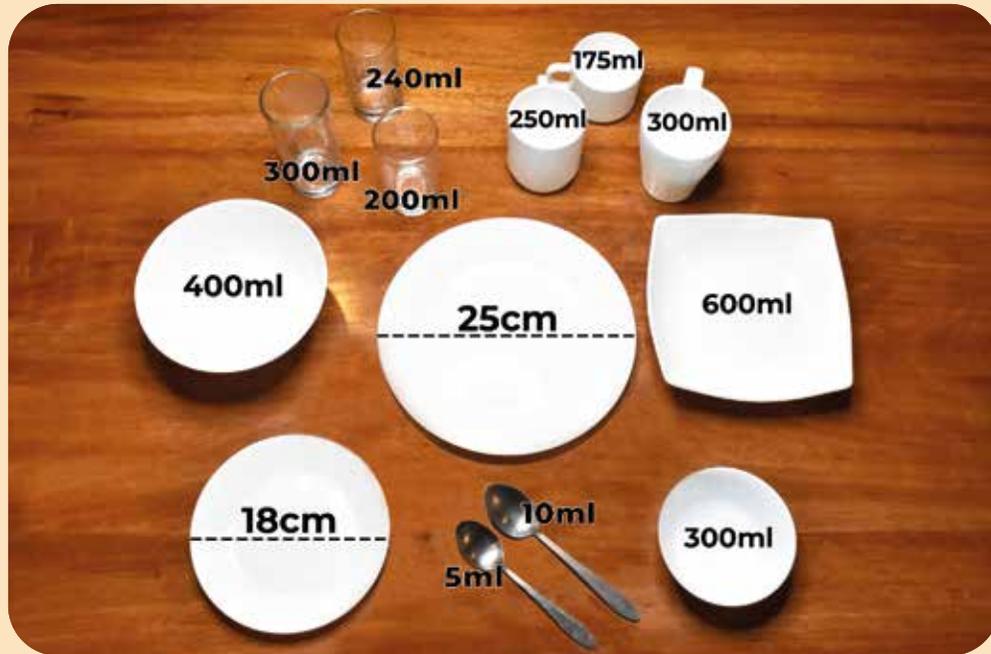
Tnlgo. Iván Peralta
Tnlgo. Diego Loja
Fotografía y Diseño

Colaboración:

Gabriela Molina Sánchez
Health Coach

Cuenca - Ecuador

DIMENSIONES Y MEDIDAS DE LOS PLATOS USADOS EN EL SIGUIENTE FOLLETO



Esta guía práctica pretende ser una ayuda para facilitar la contabilización de hidratos de carbono de los alimentos.

Para facilitar su uso cotidiano, los gramos de carbohidrato son acordes al peso del alimento. Se recomienda redondear y basarse en las cantidades que se observa en las fotos. Además las porciones o raciones de carbohidratos han sido redondeadas.

Cada fotografía dispone de la siguiente información:



Porción
casera del
alimento.

Peso por
porción
(cantidad
de alimento
que se ve
en el plato).

Gramos de
hidratos de
carbono por
porción.

**CANTIDAD
PESO**

**CARBOHIDRATOS
PORCIONES**

Raciones
por 15
gramos de
hidratos de
carbono por
porción.

En los productos envasados, es conveniente comprobar la composición del etiquetado nutricional ya que las raciones que muestra la guía son, en general, un promedio de las diferentes marcas disponibles en el mercado.

VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS



Kale

Cantidad: 1 hoja
Peso: 20g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

Índice Glucémico



Lechuga

Cantidad: 1 hoja
Peso: 35g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

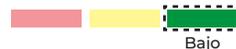
Índice Glucémico



Cebolla

Cantidad: 1 pequeña
Peso: 57g
Carbohidrato: 6g
Porción: 0,5

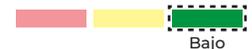
Índice Glucémico



**Tomate
normal o cherry**

Cantidad: 1 ud o taza
Peso: 193g
Carbohidrato: 10g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS



Col

Cantidad: 1 hoja
Peso: 22g
Carbohidrato: 1g
Porción: 0

Índice Glucémico



Brócoli

Cantidad: 1 taza
Peso: 70g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



Coliflor

Cantidad: 1 taza
Peso: 111g
Carbohidrato: 6g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



Rábano

Cantidad: 1 taza
Peso: 60g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico



VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS



Zanahoria

Cantidad: 1 zanahoria
pequeña
Peso: 76g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0,5

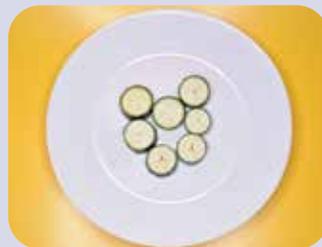
Índice Glucémico



Remolacha

Cantidad: 1 taza
Peso: 177g
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

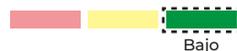
Índice Glucémico



Zuquinni

Cantidad: 1 taza
Peso: 47g
Carbohidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico



Nabo

Cantidad: 1 hoja
Peso: 84g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico



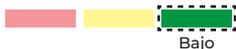
VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS



Alcachofa

Cantidad: 1 unidad
Peso: 200g
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

Índice Glucémico



Bajo



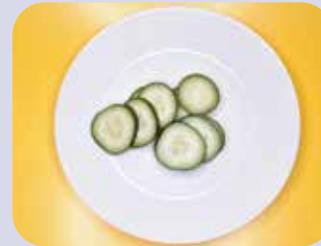
Berenjena

Cantidad: 2 rebanadas
Peso: 69g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico



Bajo



Pepino

Cantidad: 1 unidad
Peso: 93g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0

Índice Glucémico

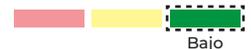
Bajo



Apio

Cantidad: 1 unidad
Peso: 13g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

Índice Glucémico



Bajo

VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS



Espárrago

Cantidad: 1 manojo
Peso: 67g
Carbhidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico



Bajo



Pimiento

Cantidad: 1 unidad
pequeña
Peso: 45g
Carbhidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico



Bajo



Champiñones

Cantidad: 1 taza
Peso: 60g
Carbhidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico



Bajo



Espinaca

Cantidad: 1 taza
Peso: 46g
Carbhidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico



Bajo

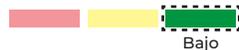
VEGETALES CRUDOS Y COCIDOS



Albahaca

Cantidad: 1 taza
Peso: 46g
Carbohidrato: > 1g
Porción: 0

Índice Glucémico



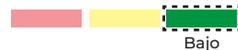
Bajo



Sambo

Cantidad: 1 taza
Peso: 143g
Carbohidrato: 9g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



Bajo

ALIMENTOS PREPARADOS



Humita

Cantidad: 1 humita
Peso: 128g
Carbohidrato: 33g
Porción: 2

Índice Glucémico



Bolón

Cantidad: 1 bolón
Peso: 270g
Carbohidrato: 49g
Porción: 3

Índice Glucémico



Tamal

Cantidad: 1 tamal
Peso: 110g
Carbohidrato: 16g
Porción: 1

Índice Glucémico



Pizza

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 100g
Carbohidrato: 31g
Porción: 2

Índice Glucémico



ALIMENTOS PREPARADOS



Cake

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 40g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1,5

Índice Glucémico



Papas fritas

Cantidad: 1 tarrina
Peso: 261g
Carbohidrato: 99g
Porción: 6,5

Índice Glucémico



Brazo gitano

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 85g
Carbohidrato: 30g
Porción: 2

Índice Glucémico



Hamburguesa

Cantidad: 1 unidad
Peso: 278g
Carbohidrato: 81g
Porción: 5,5

Índice Glucémico



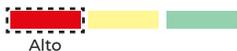
ALIMENTOS PREPARADOS



Gelatina

Cantidad: 1 taza
Peso: 128g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

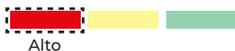
Índice Glucémico



Mermelada

Cantidad: 2
cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1,5

Índice Glucémico



Salsa de tomate

Cantidad: 3
cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico



Motepillo

Cantidad: 1 taza
Peso: 60g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

Índice Glucémico



ALIMENTOS PREPARADOS



Llapingacho

Cantidad: 1 unidad
Peso: 86g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1,5

Índice Glucémico



Tortilla de yuca

Cantidad: 1 unidad
Peso: 83g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1,5

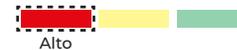
Índice Glucémico



**Locro de arveja,
mote, papa y col**

Cantidad: 1 plato
Peso: 369g
Carbohidrato: 57g
Porción: 4

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

FRUTAS



Manzana

Cantidad: 1 manzana grande

Peso: 142g

Carbohidrato: 19 g

Porción: 1,5

Índice Glucémico



Granadilla

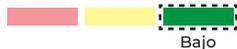
Cantidad: 1 granadilla

Peso: 71g

Carbohidrato: 12g

Porción: 1

Índice Glucémico



Pera

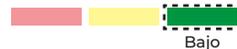
Cantidad: 1 pera grande

Peso: 150g

Carbohidrato: 19g

Porción: 1,5

Índice Glucémico



Frutilla

Cantidad: 8 frutillas grandes

Peso: 112g

Carbohidrato: 21g

Porción: 1,5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

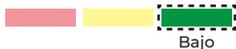
FRUTAS



Uva

Cantidad: 1 taza
Peso: 109g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1,5

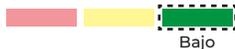
Índice Glucémico



Mandarina

Cantidad: 1 mandarina
pequeña
Peso: 93g
Carbohidrato: 10g
Porción: 0,5

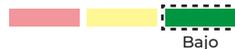
Índice Glucémico



Naranja

Cantidad: 1 naranja
grande
Peso: 231g
Carbohidrato: 25g
Porción: 2

Índice Glucémico



Maracuyá

Cantidad: 1 maracuyá
grande
Peso: 284g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1,5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

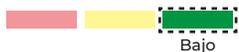
FRUTAS



Orito

Cantidad: 1 orito
Peso: 40g
Carbhidrato: 10g
Porción: 0,5

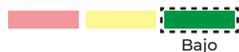
Índice Glucémico



Guineo

Cantidad: 1 guineo
Peso: 192g
Carbhidrato: 47g
Porción: 3

Índice Glucémico



Tuna

Cantidad: 1 tuna
Peso: 95g
Carbhidrato: 10g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



Papaya

Cantidad: 1 taza
Peso: 169g
Carbhidrato: 16g
Porción: 1

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

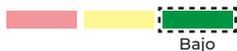
FRUTAS



Naranja

Cantidad: 1 naranja pequeña
Peso: 74g
Carbhidrato: 8g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



Limón

Cantidad: 1 limón
Peso: 22g
Carbhidrato: 2g
Porción: 0

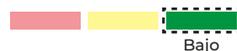
Índice Glucémico



Arándanos

Cantidad: 1 taza
Peso: 132g
Carbhidrato: 21g
Porción: 1,5

Índice Glucémico



Piña

Cantidad: 1 taza
Peso: 89g
Carbhidrato: 12g
Porción: 1

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

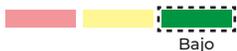
FRUTAS



Tomate de árbol

Cantidad: 1 tomate
Peso: 121g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

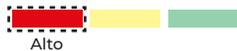
Índice Glucémico



Sandía

Cantidad: 1 taza
Peso: 180g
Carbohidrato: 12g
Porción: 1

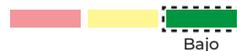
Índice Glucémico



Mora

Cantidad: 3/4 taza
Peso: 129g
Carbohidrato: 17g
Porción: 1

Índice Glucémico



Kiwi

Cantidad: 1 unidad grande
Peso: 74g
Carbohidrato: 11g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

FRUTAS



Durazno

Cantidad: 1 durazno grande

Peso: 134g

Carbohidrato: 25g

Porción: 1,5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Arroz Integral

Cantidad: 1 taza
Peso: 130g
Carbhidrato: 44g
Porción: 3

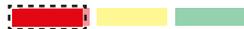
Índice Glucémico



Arroz Blanco

Cantidad: 1 taza
Peso: 130g
Carbhidrato: 44g
Porción: 3

Índice Glucémico



Alto



Papa Chaucha

Cantidad: 5 unidades
Peso: 96g
Carbhidrato: 20g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Papa Chola

Cantidad: 1 unidad
Peso: 74g
Carbhidrato: 14g
Porción: 1

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

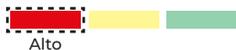
Cereales y tubérculos



Puré de papa

Cantidad: 1 taza
Peso: 115g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



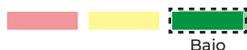
Alto



Yuca

Cantidad: 1/4 unidad
Peso: 65g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Bajo



Choclo

Cantidad: 1 choclo entero
Peso: 140g
Carbohidrato: 24g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Medio



Mote

Cantidad: 1 taza
Peso: 120g
Carbohidrato: 30g
Porción: 2

Índice Glucémico



Medio

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Avena en Hojuelas

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 10g
Carbhidrato: 2g
Porción: 0

Índice Glucémico



Harina de Avena

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 10g
Carbhidrato: 1g
Porción: 0

Índice Glucémico



Avena en hojuelas

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 54g
Carbhidrato: 11g
Porción: 1

Índice Glucémico



Morocho

Cantidad: 1 taza
Peso: 65g
Carbhidrato: 8g
Porción: 0.5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Quinoa

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 54g
Carbohidrato: 14g
Porción: 1

Índice Glucémico



Fideo harina blanca

Cantidad: 1 taza
Peso: 79g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Fideo integral

Cantidad: 1 taza
Peso: 74g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Tallarín harina blanca

Cantidad: 1 taza
Peso: 95g
Carbohidrato: 24g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Baguete

Cantidad: 1 unidad
Peso: 40g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Pan Enrollado

Cantidad: 1 unidad
Peso: 67g
Carbohidrato: 34g
Porción: 2.5

Índice Glucémico



Pan Meztizo

Cantidad: 1 unidad
Peso: 59g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico



Pan Integral

Cantidad: 1 unidad
Peso: 56g
Carbohidrato: 26g
Porción: 2

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Pan blanco

Cantidad: 1 unidad
Peso: 50g
Carbohidrato: 25g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Supan

Cantidad: 1 unidad
Peso: 23g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico



Pan de yuca

Cantidad: 2 unidades
Peso: 50g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Pan árabe o pan pita

Cantidad: 2 pequeños o 1 mediano
Peso: 26g
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Tortilla de maíz

Cantidad: 1 unidad
Peso: 20g
Carbohidrato: 8g
Porción: 0.5

Índice Glucémico



Tortilla de burrito

Cantidad: 1 unidad
Peso: 25g
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice Glucémico



Verde

Cantidad: 1/4 de
unidad
Peso: 106g
Carbohidrato: 23g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Maduro

Cantidad: 1/4 de
unidad
Peso: 86g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Camote

Cantidad: 1/2 unidad
Peso: 62g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico



Pancake

Cantidad: 1 unidad
Peso: 69g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico



Harina

Cantidad: 3 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 21g -
integral 18g
Porción: 1.5 - integral 1

Índice Glucémico



Crepes

Cantidad: 1 unidad
Peso: 20g
Carbohidrato: 4g
Porción: 0.5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Galletas María

Cantidad: 4 unidades
Peso: 23g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Alto



Galletas de animalitos

Cantidad: 12 unidades
Peso: 25g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico



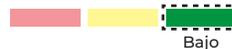
Alto



Amaranto normal y pop

Cantidad: 1/4 de taza
Peso: 10g- 8g
Carbohidrato: 6.g - 5g
Porción: 0.5 - 0.5

Índice Glucémico



Bajo



Granola

Cantidad: 3 cucharadas
Peso: 30g
Carbohidrato: 21g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Medio

CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Canguil

Cantidad: 3 tazas
Peso: 25g
Carbohidrato: 18g
Porción: 1

Índice Glucémico



Corn flakes bolitas de quinua

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 15g
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

Índice Glucémico



Corn flakes de "niños"

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 30g
Carbohidrato: 27g
Porción: 2

Índice Glucémico



Corn flakes con azúcar

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 25g
Carbohidrato: 22g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Quinoa

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 54g
Carbohidrato: 14g
Porción: 1

Índice Glucémico



Fideo harina blanca

Cantidad: 1 taza
Peso: 79g
Carbohidrato: 20g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Fideo integral

Cantidad: 1 taza
Peso: 74g
Carbohidrato: 19g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



Tallarín harina blanca

Cantidad: 1 taza
Peso: 95g
Carbohidrato: 24g
Porción: 1.5

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Cereales y tubérculos



Trigo/Cebada

Cantidad: 1 taza

Peso: 64g

Carbohidrato: 18g

Porción: 1

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

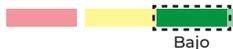
Leguminosas



Arveja

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 50g
Carbohidrato: seco
18.3g - tierno 6.42g
Porción: 1 - 0.5

Índice Glucémico



Poroto

Cantidad: 1/2 taza
Peso: 90g
Carbohidrato: seco
58g - tierno 26g
Porción: 4 - 2

Índice Glucémico



Habas

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 72g
Carbohidrato: seco
42g - tierno 18g
Porción: 3 - 1

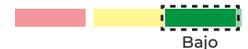
Índice Glucémico



Garbanzo

Cantidad: 3/4 de taza
Peso: 92g
Carbohidrato: seco
57g - tierno 27g
Porción: 4 - 2

Índice Glucémico



CARBOHIDRATOS

Leguminosas



Lenteja

Cantidad: 1/2 taza

Peso: 64g

Carbhidrato: 40g

Porción: 2.5

Índice Glucémico



Bajo

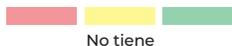
PROTEÍNAS



**Carne de Pollo
Cecinada**

Cantidad: 1 cecinada
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

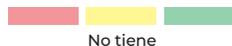
Índice Glucémico



Presa de Pollo

Cantidad: 1
Peso: 115g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

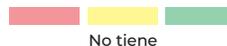
Índice Glucémico



**Carne roja
cecinada de res o
cerdo**

Cantidad: 1
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

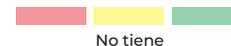
Índice Glucémico



Huevo

Cantidad: 1 unidad
Peso: 50g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico



PROTEÍNAS



Queso Fresco

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 30g
Carbhidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico



Bajo



Queso Mozzarella

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 30g
Carbhidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico



Bajo



Queso Parmesano

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 30g
Carbhidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico



Bajo



Quesillo

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 30g
Carbhidrato: menos de 1 gramo

Índice Glucémico



Bajo

PROTEÍNAS



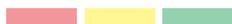
**Pescado: tilapia,
corvina**

Cantidad: 1

Peso: 46g

Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico



No tiene



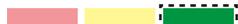
Salchicha de Pollo

Cantidad: 1 unidad

Peso: 51g

Carbohidrato: 1.68g

Índice Glucémico



Bajo



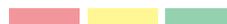
Tocino

Cantidad: 1 rebanada

Peso: 12g

Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico



No tiene



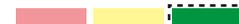
Mortadela

Cantidad: 1 rebanada

Peso: 12g

Carbohidrato: menos
de 1 gramo

Índice Glucémico



Bajo

PROTEÍNAS



**Jamón de Pollo
o de pavo**

Cantidad: 1 rebanada
Peso: 15g
Carbohidrato: menos
de 1 gramo

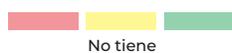
Índice Glucémico



Calamar

Cantidad: 60 gramos
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g

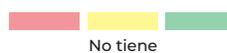
Índice Glucémico



Camarón

Cantidad: 60 gramos
Peso: 60g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico



Concha

Cantidad: 60 gramos
Peso: 167g
Carbohidrato: 0g

Índice Glucémico



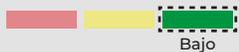
CARBOHIDRATOS LÁCTEOS



Taza grande de
leche entera

Cantidad: 1 taza grande
Peso: 300ml
Carbohidrato: 16g
Porción: 1

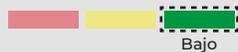
Índice Glucémico



Vaso de leche
entera

Cantidad: 1 vaso
Peso: 240ml
Carbohidrato: 13g
Porción: 1

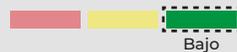
Índice Glucémico



Taza pequeña de
leche entera

Cantidad: 1 taza
pequeña
Peso: 175ml
Carbohidrato: 9g
Porción: 0,5

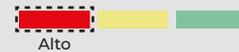
Índice Glucémico



Leche en polvo

Cantidad: 3
cucharitas
Peso: 30g
Carbohidrato: 15g
Porción: 1

Índice Glucémico



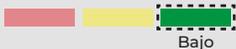
CARBOHIDRATOS LÁCTEOS



**Taza grande de
leche descremada**

Cantidad: 1 taza grande
Peso: 300ml
Carbohidrato: 14g
Porción: 1

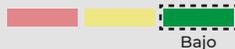
Índice Glucémico



**Vaso de leche
descremada**

Cantidad: 1 vaso
Peso: 240ml
Carbohidrato: 11g
Porción: 1

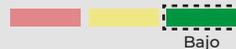
Índice Glucémico



**Taza pequeña de
leche descremada**

Cantidad: 1 taza
pequeña
Peso: 175ml
Carbohidrato: 8g
Porción: 0,5

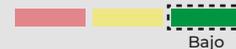
Índice Glucémico



Yogurt griego

Cantidad: 1 taza
Peso: 160ml
Carbohidrato: 9g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



GRASAS



Aceite de oliva

Cantidad: 1 cucharita
Peso: 5ml
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico



No tiene



Mantequilla

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 18g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico



No tiene



Frutos Secos
Nuez

Cantidad: 30 gramos
Peso: 30g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico



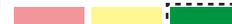
Bajo



Frutos Secos
Pistachos

Cantidad: 30 gramos
Peso: 30g
Carbohidrato: 3g
Porción: 0

Índice Glucémico



Bajo

GRASAS



Manteca de cerdo

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 20g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico



No tiene



Aguacate

Cantidad: 1 aguacate
pequeño
Peso: 74g
Carbohidrato: 5g
Porción: 0,5

Índice Glucémico



Bajo



**Mayonesa y/o
crema de leche**

Cantidad: 1 cucharada
Peso: 15g
Carbohidrato: 0g
Porción: 0

Índice Glucémico



No tiene



Italimentos

www.casadeladiabetes.org.ex

-  Casa de Diabetes
-  casadeladiabetes
-  CasadeDiabetes
-  @casadeladiabetes