

TABLAS DE INTERCAMBIOS DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO E ÍNDICE GLUCÉMICO POR GRUPOS DE ALIMENTOS



Lácteos

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual de consumo?		I.G.
		Medida habitual	Raciones de HC en medida habitual	
Cuajada	200	Unidad (125ml)	0.8	35
Flan	45	Unidad (110g)	2.5	
Flan 0%	70	Unidad (110g)	1.6	
Helado "sin azúcares añadidos"	100	Unidad (100ml)	1	35
Helado de crema	50	Bola mediana (100g)	2	60
		Tarrina individual (150ml)	3	
Helado de hielo	50	Unidad (100ml)	2	65
Kéfir	200	Unidad (125ml)	0.5	35
Leche condensada	20	Cucharada sopera (20g)	1	61
Leche desnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	32
Leche en polvo	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1	30
Leche entera	200	Vaso o taza (200ml)	1	27
Leche semidesnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	30
Leche sin lactosa	200	Vaso o taza (200ml)	1	
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 desnatado, de sabores o fruta	125	Unidad (125ml)	1	35
Yogur entero, de sabores o fruta	70	Unidad (125ml)	1.5	35
Yogur líquido	70	Unidad (200ml)	3	40
Yogur natural entero o desnatado	200	Unidad (125ml)	0.5	35
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)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual de consumo?		I.G.
		Medida habitual	Raciones de HC en medida habitual	
Altramuz	100	Tapa (30g)	0.3	15
Arroz hinchado para desayuno	12			85
Arroz integral, cocido	40	Guarnición (80g)	2	50
		Plato mediano (160g)	4	
		Plato grande (240g)	6	
Arroz integral, crudo	13			
Arroz salvaje, cocido	34			35
Arroz salvaje, crudo	13			
Arroz, cocido	38	Guarnición (80g)	2	70
		Plato mediano (160g)	4	
		Plato grande (240g)	6	
Arroz, crudo	13			
Avena en copos	15			40
Avena, cocido	34			40
Avena, crudo	17			

Boniato	50	Pequeño (80g)	1.6	50
		Mediano (160g)	3.2	
		Grande (320g)	6.4	
Cebada, cocido	42			45
Cebada, crudo	14			
Centeno, cocido	38			45
Centeno, crudo	15			45
Cereales desayuno	15			77
Cereales desayuno, ricos en fibra, tipo All-bram, óptima	20			50
Cuscús, cocido	45			65
Cuscús, crudo	15			
Fideos de arroz, tipo Udon, cocido	50			50
Fideos de soja, cocido	40			
Galleta sin azúcar	18	Unidad (7g)	0.3	50
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
Garbanzo, cocido	50	Guarnición (100g)	2	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Plato grande (300g)	6	
Garbanzo, crudo	20			
Gofio	12,5			

Guisantes congelados, frescos, de lata	100	Guarnición (200g)	2	35
		Plato mediano (400g)	4	
		Plato grande (600g)	6	
Harina de avena	18	Cucharada sopera rasa (14g)	0.8	
Harina de centeno	17	Cucharada sopera rasa (14g)	0.8	45
Harina de soja	70	Cucharada sopera rasa (14g)	0.2	25
Harina de trigo o maíz	15	Cucharada sopera rasa (14g)	1	78
Hojaldre crudo	30			
Hojaldre horneado	24			
Judías blancas, cocido	50	Guarnición (100g)	2	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Plato grande (300g)	6	
Judías blancas, crudo	20			
Legumbre, en conserva	70			
Lentejas, cocido	50	Guarnición (100g)	2	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Plato grande (300g)	6	
Lentejas, crudo	20			
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, cocido	53			70
Mijo, crudo	15			
Müesli	15			65
Pan blanco	20	Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1	70
		Panecillo restaurante (60g)	3	
		Barra de 1/4 entera (180g)	9	
Pan de centeno	20			65
Pan de hamburguesa o Frankfurt	18	Unidad pequeña (55g)	3	85
		Unidad (80g)	4.5	
Pan de molde	20	Rebanada (25g)	1.2	85
Pan de trigo de grano entero	23			40
Pan en bastoncitos	15	3 unidades (15g)	1	70
Pan rallado	15	Cucharada sopera colmada (23g)	1.5	70
Pan tostado o biscote	15	Tostada canapé (2g)	0.15	70
		Unidad mini (3,3g)	0.25	
		Unidad (10g)	0.6	
		Krispoll (12,5g)	0.8	
Pasta al huevo, crudo	16			
Pasta alimenticia, cocido	50	Guarnición (100g)	2	50
		Plato mediano (200g)	4	
		Plato grande (300g)	6	

Pasta alimenticia, crudo	15			
Patata cocida, hervida	50	Guarnición (100g)	2	65
		Plato mediano (200g)	4	
		Plato grande (300g)	6	
Patata, al horno o asada	35			
Patatas chips	20	Bolsa pequeña (30g)	1.5	95
Patatas fritas	30	Guarnición (60g)	2	70
		Porción hamburguesería (120g)	4	
Puré de patatas, elaborado con leche	80			90
Puré de patatas, en copos	15			90
Quinoa, cocido	48			35
Quinoa, crudo	19			
Sémola de trigo, cocido	90			67
Sémola de trigo, crudo	14			
Soja seca, crudo	30			
Soja seca, hervido	100			15
Sushi	45	Pieza pequeña (20g)	0.5	42
		Pieza grande (40g)	0.9	
Tapioca, cocido	33			84
Tapioca, crudo	12			
Trigo sarraceno, cocido	42			40
Trigo sarraceno, crudo	14			
Trigo tierno, cocido	39			
Trigo tierno, crudo	16			
Yuca, cocido	33			55



Frutas

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual de consumo?		I.G.
		Medida habitual	Raciones de HC en medida habitual	
Aguacate	160	Unidad mediana (150g)	1	10
Albaricoque	150	Unidad mediana (50g)	0.3	30
Arándano	100	Puñado, con la 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
Círuela	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	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
Membrillo	150	Unidad mediana (350g)	2.5	35
Membrillo, dulce de	20			65
Moras	150	Un 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
Papaya	125	Una tajada (250g)	2	55
Paraguayo	100	Unidad mediana (100g)	1	35
Pera	100	Unidad mediana (200g)	2	30
Piña	100	2 rodajas (100g)	1	45
Piña en conserva	85	2 rodajas (100g)	0.8	
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)	1	45



Hortalizas

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual de consumo?		I.G.
		Medida habitual	Raciones de HC en medida habitual	
Acelga	300	Plato grande (250g)	0.8	15
Ajo	40	3 dientes (10g)	0.25	30
Alcachofa	300	Plato grande (150g)	0.5	20
Apio	500			15
Apio-nabo	500	Guarnición (125g)	0.25	
Berenjena	300	Guarnición (125)	0.4	20
		Unidad grande (300g)	1	
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
Endibia	300	Unidad (100g)	0.3	15
Escarola	No valorable			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
Soja en brotes	300			15
Tomate	300	Unidad mediana (150g)	0.5	30
Zanahoria	150	Unidad mediana (70g)	0.5	30
Zanahoria en conserva	225			
Zanahoria hervida	200	Unidad mediana (70g)	0.5	85



Fruta grasa y seca

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual de consumo?		I.G.
		Medida habitual	Raciones de HC en medida habitual	
Aceituna	250	Una tapa (12 unidades o 30g)	0	15
Albaricoque seco	15	Unidad (5g)	0.3	35
Almendra	150	Un puñado, con mano cerrada (20g)	0.1	15
Almendra tostada	140	Un puñado, con mano cerrada (20g)	0.1	15
Avellana	150	Un puñado, con mano cerrada (20g)	0.1	15
Cacahuete	100	Un 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	Un puñado, con mano cerrada (20g)		15
Piñón	300	Un puñado, con mano cerrada (20g)		15
Pipas	80	Un puñado, con mano cerrada (15g)	0.2	35
Pistacho	80	Un puñado, con mano cerrada (20g)	0.2	15
Sésamo	100	Una cucharada sopera rasa (12g)	0.1	
Uva pasa	15	Un puñado, con mano cerrada (20g)	1.25	65



Bebidas

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual de consumo?		I.G.
		Medida habitual	Raciones de HC en medida habitual	
Agua de coco	200	Vaso de 200cc	1	
Bebida de arroz	100	Vaso o brick de 200cc	2	85
Bebida de avena	100	Vaso o brick de 200cc	2	35
Bebida de cacao	100	Vaso o brick de 200cc	2	
Bebida de soja	250	Vaso o brick de 200cc	0.8	30
Bebida energética	80	Lata de 250cc	3	70
Bebida isotónica	130	Lata de 330cc	2.5	78
		Botella de 500cc	3.8	
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 (10% de hidratos de carbono)	100	Vaso de 200cc	2	70
		Lata de 330cc	3.3	
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 (200cc)	0.8	110
		Tercio o mediana (330cc)	1.3	
		Jarra (500cc)	2	
Cerveza light	300	Vaso o caña (200cc)	0.7	
		Tercio o mediana (330cc)	1.1	
		Jarra (500cc)	1.7	
Cerveza sin alcohol	250	Vaso o caña (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	100	Un vaso o brick (200cc)	2	60
Zumo de fruta "sin azúcar añadido"	250	Un vaso o brick (200cc)	1	45
Zumo de tomate	200	Un vaso o brick (200cc)	1	35



Otros

Alimento	1 ración de HC son (en gramos)	¿Cuántas raciones de HC contiene el alimento en su medida habitual de consumo?		I.G.
		Medida habitual	Raciones de HC en medida habitual	
Azúcar blanco	10	Cucharada postre (8g)	0.8	70
		Sobre (8g)	0.8	
		Cucharada sopera (20g)	2	
Azúcar moreno	10	Cucharada postre (8g)	0.8	70
		Sobre (8g)	0.8	
		Cucharada sopera (20g)	2	
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 >90% cacao	75			
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 cacahuete	100	Cucharada sopera colmada (20g)	0.2	40
Crema de cacao	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1	55
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
Döner kebab	60	Unidad	6	
Donut	23	Unidad (58g)	2.5	75
Durum	100	Unidad	4	
Empanadilla de carne	50	2 unidades (80g)	1.6	
Ensamada	23	Unidad (70g)	3	70
Ensaladilla rusa	100			
Fajita mejicana	20	Unidad comercial (40g)	2	
Fructosa (edulcorante)	10	Cucharada sopera (20g)	2	20

Gazpacho comercial	150	Vaso (200cc)	1.3	
Gelatina 0%	500	Unidad (125cc)	0.2	
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 deporte (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	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	
Pepinillos en vinagre	No valorable			

Pizza	40	Pizza individual (400g)	10	45
		Triángulo (100g o 1/8 parte de pizza)	2.5	
		Media pizza (200g)	5	
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			
Salsa de soja	No valorable			
Salsa de tomate comercial	100	3 cucharadas soperas (50g)	0.5	
Seitán	300	Porción (100g)	0.3	
Sucedáneo de café, tipo EKO	No valorable			
Surimi (palitos de cangrejo)	100	Barrita (20g)	0.2	
Tarta de manzana	25	Porción (100g)	4	
Tofú	300	Porción (100g)	0.3	
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	

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.

Fuente: https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/tabla_de_raciones_de_hidratos_de_carbono.
Autor: Serafín Murillo. 2013.