



# ÍNDICE

FARINÁCEOS I

FARINÁCEOS II

FARINÁCEOS III

PLATOS PREPARADOS

DULCES Y BOLLERÍA

LÁCTEOS Y POSTRES

FRUTA

# Manual práctico: raciones hidratos de carbono

Las imágenes contienen la siguiente información:  
**PESO:** gramos por porción  
**HIDRATOS DE CARBONO (HC):** gramos de HC por porción  
**RACIÓN HC:** raciones de HC por porción

Las fotografías de farináceos y platos preparados se han realizado sobre plato llano de 23cm.  
 Las fotografías de los dulces y bollería, los lácteos y postres y la fruta se han realizado sobre plato de postre de 19cm.

Galletas con chocolate



PESO 30 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Galletas tipo María



PESO 30 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Cereales integrales



PESO 15 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R



PESO 30 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 45 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 30 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 3 R

Muesli



PESO 15 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R

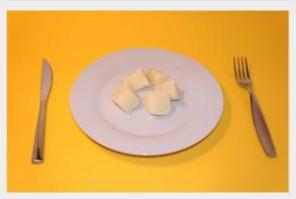


PESO 30 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 45 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 30 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 3 R

Patatas hervidas



PESO 100 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

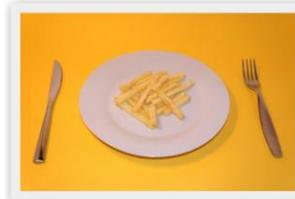


PESO 200 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 300 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

Patatas fritas



PESO 50 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 100 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R

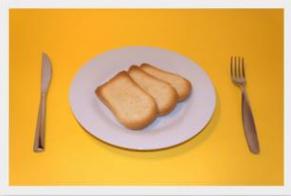
Patatas chips



PESO 30 g  
 HIDRATOS DE CARBONO 15 g  
 RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1,5 R

Las raciones de esta guía han sido calculadas mediante un promedio de las diferentes marcas existentes en el mercado. Recomendamos revisar la información nutricional de los alimentos de consumo frecuente.

# Manual práctico: raciones hidratos de carbono

<p>Panecillos tostados</p>  <p>PESO 30 g HIDRATOS DE CARBONO 20 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R</p>	<p>Pan de molde</p>  <p>PESO 25 g HIDRATOS DE CARBONO 10 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R</p>	<p>Tostadas de pan blanco</p>  <p>PESO 30 g HIDRATOS DE CARBONO 20 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R</p>	<p>Tostadas de pan integral</p>  <p>PESO 27 g HIDRATOS DE CARBONO 17,7 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1,8 R</p>	<p>Pan de pueblo</p>  <p>PESO 10 g HIDRATOS DE CARBONO 5 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,5 R</p>	<p>Pan de pueblo</p>  <p>PESO 40 g HIDRATOS DE CARBONO 20 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R</p>
<p>Bastoncitos</p>  <p>PESO 15 g HIDRATOS DE CARBONO 10 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R</p>	<p>Biscotes de chapata</p>  <p>PESO 9,45 g HIDRATOS DE CARBONO 6,45 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,6 R</p>	<p>Tostadas de canapé</p>  <p>PESO 9,9 g HIDRATOS DE CARBONO 7,2 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,6 R</p>	<p>Biscotes de canapé</p>  <p>PESO 10 g HIDRATOS DE CARBONO 7 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,7 R</p>	<p>Minitostas</p>  <p>PESO 7,5 g HIDRATOS DE CARBONO 5,7 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,6 R</p>	<p>Tortitas de arroz integral</p>  <p>PESO 12 g HIDRATOS DE CARBONO 10,4 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R</p>
<p>Pan blanco de barra 1/4</p>					
 <p>PESO 20 g HIDRATOS DE CARBONO 10 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R</p>	 <p>PESO 40 g HIDRATOS DE CARBONO 20 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R</p>	 <p>PESO 80 g HIDRATOS DE CARBONO 40 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R</p>	 <p>PESO 160 g HIDRATOS DE CARBONO 80 g RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 8 R</p>		

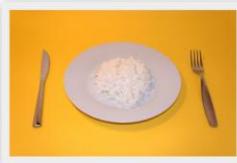
Las raciones de esta guía han sido calculadas mediante un promedio de las diferentes marcas existentes en el mercado. Recomendamos revisar la información nutricional de los alimentos de consumo frecuente.

# Manual práctico: raciones hidratos de carbono

## Arroz blanco hervido



PESO 80 g (30 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 160 g (60 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 240 g (90 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

## Espaguetis hervidos



PESO 100 g (30 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 200 g (60 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 300 g (90 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

## Lentejas hervidas



PESO 100 g (40 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 200 g (80 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 300 g (120 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

## Alubias hervidas



PESO 100 g (40 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 200 g (80 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 300 g (120 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

## Macarrones hervidos



PESO 100 g (30 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 200 g (60 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 300 g (90 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

## Garbanzos hervidos



PESO 100 g (40 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 200 g (80 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 300 g (120 g\*)  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

## Guisantes hervidos



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 400 g  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 600 g  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

\*PESO EN CRUDO

Las raciones de esta guía han sido calculadas mediante un promedio de las diferentes marcas existentes en el mercado. Recomendamos revisar la información nutricional de los alimentos de consumo frecuente.

# Manual práctico: raciones hidratos de carbono

Paella mixta



PESO 250 g  
HIDRATOS DE CARBONO 40 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4 R



PESO 375 g  
HIDRATOS DE CARBONO 60 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 6 R

Lasaña boloñesa



PESO 400 g  
HIDRATOS DE CARBONO 48,8 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4,9 R

Canelones de carne



PESO 400 g  
HIDRATOS DE CARBONO 45 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 4,5 R

Hamburguesa FAST FOOD



PESO 128 g  
HIDRATOS DE CARBONO 22,9 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2,3 R

Ketchup



PESO 12 g  
HIDRATOS DE CARBONO 2,7 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,3 R

Empanadillas



PESO 80 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Croquetas



PESO 90 g  
HIDRATOS DE CARBONO 19 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Calamares



PESO 120 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R

Tortilla de patatas



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R



PESO 500 g  
HIDRATOS DE CARBONO 50 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 5 R

Pizza de jamón y queso



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 25 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2,5 R



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 50 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 5 R



PESO 400 g  
HIDRATOS DE CARBONO 100 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 10 R

Las raciones de esta guía han sido calculadas mediante un promedio de las diferentes marcas existentes en el mercado. Recomendamos revisar la información nutricional de los alimentos de consumo frecuente.

# Manual práctico: raciones hidratos de carbono

Chocolate con leche



PESO 20 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R

Brownie



PESO 90 g  
HIDRATOS DE CARBONO 38,6 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 3,8 R

Cruasán



PESO 61 g  
HIDRATOS DE CARBONO 35 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 3,5 R

Ensamada



PESO 39 g  
HIDRATOS DE CARBONO 15,4 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1,5 R

Magdalena



PESO 34 g  
HIDRATOS DE CARBONO 13,6 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1,4 R

Tarta de manzana



PESO 73 g  
HIDRATOS DE CARBONO 27,3 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2,7 R

Donut



PESO 64 g  
HIDRATOS DE CARBONO 27,6 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2,8 R

Mermelada con edulcorante



PESO 15 g  
HIDRATOS DE CARBONO 0,9 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,1 R

Mermelada con azúcar



PESO 15 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10,2 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R

Las raciones de esta guía han sido calculadas mediante un promedio de las diferentes marcas existentes en el mercado. Recomendamos revisar la información nutricional de los alimentos de consumo frecuente.

# Manual práctico: raciones hidratos de carbono

Leche semidesnatada



PESO 200 ml  
HIDRATOS DE CARBONO 9,2 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R

Yogur natural



PESO 125 g  
HIDRATOS DE CARBONO 5 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,5 R

Queso fresco



PESO 150 g  
HIDRATOS DE CARBONO 5 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,5 R

Queso en lonchas



PESO 50,1 g  
HIDRATOS DE CARBONO 3 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,3 R

Queso manchego semi



PESO 43,2 g  
HIDRATOS DE CARBONO 0,6 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0,1 R

Miniquesitos



PESO 20 g  
HIDRATOS DE CARBONO 0,04 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0 R

Porción queso de untar



PESO 18 g  
HIDRATOS DE CARBONO 0,36 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 0 R

Flan vainilla



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 25 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2,5 R

Natillas



PESO 125 g  
HIDRATOS DE CARBONO 25 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2,5 R

Queso fresco sabor fresa



PESO 60 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Copa de nata y chocolate



PESO 115 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Gelatina



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Las raciones de esta guía han sido calculadas mediante un promedio de las diferentes marcas existentes en el mercado. Recomendamos revisar la información nutricional de los alimentos de consumo frecuente.

# Manual práctico: raciones hidratos de carbono

## Naranja



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

## Mandarina



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

## Pera



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

## Manzana

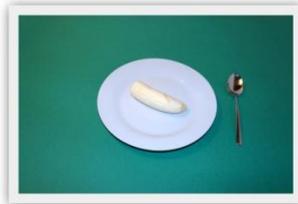


PESO 150 g  
HIDRATOS DE CARBONO 15 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1,5 R



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

## Plátano



PESO 50 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R



PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

## Kiwi

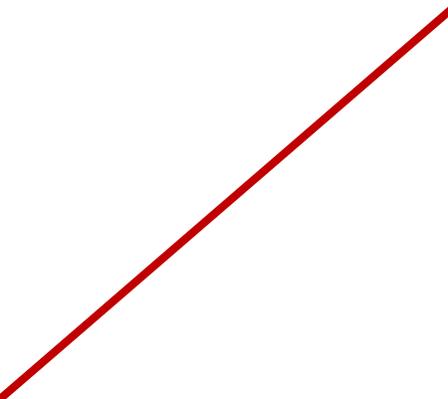


PESO 100 g  
HIDRATOS DE CARBONO 10 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 1 R



PESO 200 g  
HIDRATOS DE CARBONO 20 g  
RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO 2 R

Las raciones de esta guía han sido calculadas mediante un promedio de las diferentes marcas existentes en el mercado. Recomendamos revisar la información nutricional de los alimentos de consumo frecuente.



## AUTORES:

ROSER MONTANÉ  
LAURA MUÑOZ  
HÉCTOR ROMERO  
PATRICIA FERRARIS

GRETA BARTOLOMÉ  
MARGI PONS  
ALEJANDRA FERNÁNDEZ  
DANIEL FABIÁN

CESNUT NUTRICIÓN S.L.

Expertos en validación dietética de menús

[www.cesnut.com](http://www.cesnut.com) / [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)

93 634 12 12

