

Tabla de Conteo de Hidratos de Carbono

El conteo de carbohidratos ayuda a muchas personas con diabetes a controlar la ingesta de alimentos y el azúcar en la sangre, brindando opciones y flexibilidad al planificar las comidas. Implica contar la cantidad de gramos de carbohidratos en una comida y ajustar la dosis de insulina.

Cada paciente deberá ajustar la dosis de insulina en forma individual según la prescripción médica.

PORCIONES DE APROXIMADAMENTE 15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO

Frutas frescas

Observación: Considerar el tamaño de cada fruta

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Ananá	1 compotera o 2 rodajas finas	15
Banana	1/2 unidad grande de 200 g ó 1 unidad chica	15
Cerezas	1 compotera o 1/2 taza ó 20 unidades	15
Ciruelas	2 unidades medianas	15
Damascos	3 unidades grandes	15
Duraznos	1 unidad mediana (150 g aproximadamente)	15
Frambuesas	1/2 taza o 1 compotera	15
Frutillas	1 taza	15
Granada	1/2 taza de granos	15
Higos	2 unidades chicas	15
Kinotos	10 unidades	15
Kiwi	2 unidades chicas	15
Mandarina	1 unidad grande o 2 chicas	15
Mango	1 unidad chica de 250 g, aprox.	30
Manzana	1 unidad	Chica: 15 Grande: 30
Melón	1 rodaja de 200 g, aprox.	15
Moras/Arándanos	1 compotera o 1/2 taza	15
Naranja	1 unidad mediana	15
Peras	1 unidad chica de 100 g, aprox.	15
Pomelo	1/2 unidad grande o 1 unidad chica	15
Sandía	2 compoteras	15
Uvas	12 unidades (chicas) o 10 unidades (grandes)	15

Referencia de medida: Compotera de 150 cc - Taza de 200 cc - 1 pocillo de 70 cc

Frutas desecadas

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Castañas de cajú	1/2 pocillo	15
Ciruelas	3 unidades	15
Damascos	3 unidades	15
Duraznos	1 unidad	15
Frutas secas variadas (almendras, avellanas, nueces, maní, pistachos)	1 pocillo	15
Higos secos	2 unidades	15
Manzanas	1 unidad	15
Pasas de uva	1 pocillo (25 g)	15
Peras	1 unidad	15

Frutas en conserva o enlatadas

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Ananá en lata, dietético	2 rodajas	15
Cóctel de frutas, dietético	1 compotera	15
Duraznos en lata, dietéticos	2 mitades	15
Puré de manzana (envasado)	1/2 taza de té	15

Referencia de medida: compotera de 150 cc, taza de 200 cc, pocillo de 70 cc.

Vegetales/verduras

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Batata	1/2 unidad chica o 100 g	30
Calabaza	1 taza (cocida) o 2 rodajas gruesas	15
Choclo en grano	1/2 taza o 1/2 lata	15
Choclo entero	1/2 unidad	15
Palta	1 unidad mediana	15
Papa	1 unidad chica o 100 g	15
Puré de batata	1/2 taza	30
Puré de papa	1/2 taza	15
Remolacha	1 taza cocida o 1 unidad grande de 150 g	15
Zanahoria	1 unidad grande	15
Zapallo	1 taza (cocida) o 2 rodajas gruesas	15

Referencia de medida: 250 cc.

Cereales y pastas

La mayor parte de las calorías que aporta este grupo proviene de los hidratos de carbono. El consumo de cereales integrales aumenta el aporte de fibra en la dieta.

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Almidón de maíz o harina de mandioca	1 cucharada sopera (aprox. 20 g)	15
Arroz blanco o integral cocido	1 taza	45
Arroz blanco o integral cocido	1 cucharada de servir colmada o 1/2 del plato (60 g aprox.)	15
Arroz blanco o integral crudo	1 pocillo tipo café o 1 cucharada sopera	15
Avena (cocida)	1/2 taza o 2 cucharadas soperas	15
Canelones	1 unidad grande	15
Capelletini de jamón y queso	3/4 taza	40
Harina	2 cucharadas soperas (20 g aprox.)	15
Láminas para lasagna	3 láminas	30
Masa de panqueque	2 unidades (25 g c/u)	15
Ñoquis de papa y harina	10-12 unidades	15
Ñoquis de sémola	2 unidades (20 g aprox.)	15
Pasta cocida no rellena (fideos, polenta, y otras pastas)	1/2 plato playo	30
	1/2 taza	15
	1 plato hondo colmado	75
Ravioles	1/2 plato o 20 unidades	30

Referencia de medida: Bol de desayuno de 250 cc equivale a 200 g cocido

Panes

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Pan árabe o pita	1 unidad grande (50 g)	30
Pancito de salvado	1 unidad de 25 g aprox.	15
Pan de fajitas	1 unidad	20
Pan de hamburguesa	1 unidad (50 g)	30
Pan de molde blanco tipo lactal o integral	1 rebanada de 25 g aprox.	15
Pan de pancho	1 unidad	30
Pan francés	1 miñón chico de 25 g aprox. o 2 rodajas finas	15
Pan rallado (como una milanesa mediana)	1 cuchara sopera de 25 g aprox.	15
Pan tipo pebete	1 unidad de 50 g aprox.	30
Sándwich de miga	1 triángulo	15
Tortilla de maíz o tipo burrito	1 unidad	15

Otros cereales

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Alimento a base de avena, frutas deshidratadas y frutas secas	1/4 de taza	30
Almohaditas de avena rellenas	1/2 taza	15
Barra de cereal	1 unidad	15
Cereales integrales altos en fibra	1/2 taza	15
Copitos de desayuno azucarados o de chocolate	1/4 de taza	15
Copos de maíz, trigo, arroz, simples	1/2 taza	15
Cuadritos de avena	1/4 de taza	15
Germen de trigo	2 cucharadas de postre	15
Granola	1/4 de taza	15
Pochoclo con azúcar/tutuca	2 tazas	15
Pochoclo sin azúcar/tutuca	3 tazas	15
Salvado de avena	3 cucharadas soperas (30 g aprox.)	15

Referencia: taza de 200 cc, según Código Alimentario Argentino para la equivalencia de las etiquetas de alimentos.

Alimentos salados e ingredientes de copetín

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Maní	1/2 taza	10
Masa de tarta (1 tapa)	1 porción (1/8 de tarta)	15
Papas fritas	Paquete chico	25
	Paquete mediano	35
	Paquete grande	45
Pizza a la piedra	1/8 de unidad grande	15
Snacks salados/chizitos/palitos salados	1 paquete chico (50 g aprox.)	30
Snacks salados	3 unidades	15
Tapa de empanada	1 unidad	15
Tapas de empanaditas de copetín	2 unidades	15

Referencia: Leer las etiquetas de los alimentos para poder identificar con mayor exactitud la cantidad de gramos de carbohidratos por porción/ración.

Galletitas y otros dulces

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Bizcochuelo sin relleno	1 porción	15
Budín de chocolate	1 rebanada	30
Budín de vainilla ó limón	1 rebanada	15
Churros	1 unidad	30
Factura con dulce	1 unidad mediana	30
Galletas dulces integrales de avena o salvado	4 unidades grandes	15
Galleta simple (cuadrada)	3 unidades	15
Galleta tipo Biscuit	1 unidad (18 g)	15
Galletitas con cereales	3 unidades	15
Galletitas de arroz	3 unidades chicas	15
Galletitas dulces, dietéticas	4 unidades chicas	15
Galletitas rellenas chicas (redondas)	2 unidades	15
Galletita rellena, grande (cuadrada)	1 unidad	15
Galletitas simples, chicas (rectangular)	5 unidades	15
Galletas de arroz, redondas	2 unidades grandes	30
Magdalena	1 unidad	15
Medialuna chica	1 unidad	15
Medialuna grande	1 unidad	30
Muffin	1 unidad	30
Obleas simples	4 unidades	15
Palmerita	1 unidad de 35 g aprox.	15
Pan dulce	1 rebanada chica	30
Pionono de dulce de leche	1 rebanada fina	15
Scones grandes	1 unidad de 30 g aprox.	15
Scones chicos	3 unidades (10 g cada uno)	15
Tarta de frutas	1 porción (1/8)	30
Vainilla	1 unidad	15

Referencia: Leer las etiquetas de los alimentos para poder identificar con mayor exactitud la cantidad de gramos de carbohidratos por porción/ración.

Galletitas (panificados)



Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Biscochitos de grasa	3 unidades	15
Galletas de agua, chicas	5 unidades	15
Galletas de maíz	3 unidades	15
Galletas marineras (chicas)	2 unidades chicas	15
Galletas marineras (grande)	1 unidad grande (25 g)	15
Galletas de arroz grandes/integrales/dulces (redondas)	2 unidades	15
Galletas de arroz chicas (cuadradas)	4 unidades	15
Galletitas con cereales	3 unidades	15
Galletitas de agua, grandes	2-3 unidades	15
Galletitas rectangulares paquete individual	Paquete de 40 g	30
Galletitas tipo bizcochitos	6 unidades chicas	15
Grisines	5 unidades chicas	15
Mini tostadas	5 unidades	15
Mini tostaditas	1/2 taza de té	20

Referencia: Leer las etiquetas de los alimentos para poder identificar con mayor exactitud la cantidad de gramos de carbohidratos por porción/ración.

Helados



Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Casata de tres gustos	1 unidad (125 g)	15
Cono de vainilla	1 unidad	15
Helado	1 bocha	15
Helado	1 unidad (135 g)	15
Helado bombón	2 unidades (27 g c/u)	15
Helado de agua, de palito	1 unidad (65 g)	15
Helado de crema, de palito	1 unidad	15
Helado dietético	1/2 taza	15

Prestar atención a las etiquetas de información nutricional

Lácteos y derivados



Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Alimento lácteo fortificado	1 unidad de 70 g	15
Flan comercial con caramelo	1 pote de 110 g	25
Flan infantil de vainilla/dulce de leche o chocolate	1 unidad de 110 g	25
Flan/postre, dietético	1 compotera de 150 g aprox.	15
Flan tipo casero, dietético	1 porción	30
Leche chocolatada, envasada	1 vaso de 200 cc	30
Leche chocolatada, preparada, dietética o entera	1 vaso de 150 cc	15
Leche en polvo, entera o descremada	3 cucharadas soperas (30 g aprox.)	15
Leche fermentada ácida	1 unidad (100 cc)	15
Leche fermentada ácida, dietética	1 unidad (100 cc)	8
Leche fluida, entera o descremada	1 taza (250 cc)	15
Postre dietético de chocolate, crema americana, dulce de leche, tipo flan	1 pote de 100 g	20
Postre lácteo simple	1 unidad de 120 g	25
Yogurt bebible o compacto, dietético	1 vaso de 200 cc	15
Yogurt bebible o compacto, entero	1 vaso de 200 cc	30
Yogur con frutas y cereales	1 vaso de 200 cc	25
Yogur dietético batido (saborizados variados)	1 unidad	10
Yogur dietético con cereales	1 unidad de 170 g	25
Yogur dietético con granola	1 unidad de 170 g	25
Yogurt dietético con colchón de frutas	1 pote de 180 g	20
Yogur entero con cereales azucarados	1 pote de 170 g	45
Yogurt tipo griego	1 pote de 100 g	15

Referencia: Leer las etiquetas de los alimentos para poder identificar con mayor exactitud la cantidad de gramos de carbohidratos por porción/ración.

Azúcar, dulces y golosinas



Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Alfajor de chocolate con dulce de leche	1 unidad	30
Alfajor de galleta de arroz	1 unidad	15
Alfajor dietético	1 unidad	30
Azúcar	3 cucharadas tipo té o 2 sobrecitos o 1 cucharada sopera	15
Bananita cubierta de chocolate	1 unidad chica (14 g)	15
Barrita de chocolate y cereal, dietética	1 unidad	7
Caramelos	3 unidades	15
Chocolate de taza	1 barrita	15
Chocolate en polvo	3 cucharadas de té	15
Cucurucho tipo barquillo	1 unidad	15
Dulce compacto común	1/2 porción (como 1/2 baraja de naipes)	30
Dulce de batata, dietético	1/2 porción (1/2 baraja de naipes)	15
Dulce de leche común y dietético	2 cucharadas soperas al ras	15
Dulce de membrillo, dietético	1 porción (1/2 baraja de naipes)	15
Dulces o jaleas comunes	Dos cucharaditas tipo té al ras	15
Galletita rellena de limón (cubierta de chocolate)	1 unidad	15
Gelatina común	1 taza (200 cc)	15
Huevo de pascua	1 unidad de 25 g	15
Merengue	1 unidad chica	15
Mermelada de fruta, dietética	3 cucharadas soperas al ras	15
Miel	2 cucharadas tipo té	15
Turrón de almendras	Porción de 20 g	15
Turrón de maní	1 unidad chica (25 g)	15
Turrón de maní dulce	1 unidad chica (30 g)	30

Alimentos que no contienen carbohidratos



• Aceite • Aceitunas • Achuras • Carnes rojas, pollo, pescado, cerdo, etc. • Crema de leche • Fiambres y embutidos • Hígado • Huevos • Manteca • Mariscos • Margarina • Mayonesa

Algunas comidas regionales



Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Chipá	1 unidad grande	30
Criollo o Tortilla	1 unidad	15
Empanadas	1 unidad	15
Empanada árabe	1 unidad	30
Empanada de humita (con tapa de empanadas)	1 unidad	30
Ensalada rusa	1/2 plato	30
Humita en chala	1 porción	30
Locro	1 plato hondo	75
Milanesas	1 unidad mediana	15
Tortas fritas	1 unidad grande	30
Tortitas	1 unidad	30
Sushi tipo Nigiri	1 pieza	10
Sushi tipo roll	1 pieza	5

Tener en cuenta la receta de cada plato para aumentar o disminuir la cantidad de carbohidratos en el conteo.

Alimentos de consumo libre



Bebidas
• Agua • Amargo de hierbas, dietético. • Gaseosas y jugos dietéticos bebibles o en polvo • Soda

Gelatinas dietéticas

• Edulcorantes no calóricos (0% azúcar): Aspartamo, Acesulfamo K, Ciclamato, Estevia, Sacarina, Sucralosa.

Caldos

• Caldo y sopa en sobre, dietéticos (instantáneos)
• Caseros de verdura colados

Condimentos

• Aceto balsámico • Ajo • Albahaca • Hierbas aromáticas • Jugo de limón • Mostaza • Nuez Moscada • Pimentón • Pimienta • Sal • Salsa de soja • Vinagre

Vegetales

• Acelga • Achicoria • Ají • Alcaucil • Apio • Berenjena • Berro • Brócoli • Brotes de alfalfa o soja • Cebolla • Champiñón • Chaucha • Endivia • Escarola • Espárrago • Espinaca • Hinojo • Lechuga • Palmitos • Puerro • Rábanos • Radicheta • Repollito de Bruselas • Repollo blanco o colorado • Rúcula • Tomate • Zanahoria cruda • Zapallitos • Zucchini

Revisar las cantidades con su nutricionista.

Legumbres



Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Habas cocidas	1/2 taza	30
Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, cocidos	1/2 taza	30
Milanesa de soja	1/2 grande o 1 chica	15
Soja cocida	1 taza	15

Referencia de medida: taza de 250 cc equivale a 200 g cocido aprox.

Bebidas

Alimento	Tamaño de la porción	Gramos de carbohidratos
Bebida energizante	250 cc	15
Cerveza	1 vaso grande tipo chop (300 cc)	15
Gaseosa común	1 vaso chico (150 cc)	15
Jugo comercial, común	1 vaso (200 cc)	15
Jugo comercial, dietético	1 vaso (200 cc)	5
Jugo de naranja o pomelo naturales	1/2 vaso (100 cc)	15
Sidra etiqueta blanca y champagne dulce	1 copa tipo champagne (120 cc)	15
Sidra etiqueta negra	1 copa tipo champagne (120 cc)	8

Consulte con su médico por el consumo de alcohol. La venta de alcohol está prohibida a menores de 18 años

Referencias: adaptado de: <https://www.diabetes.org/nutrition/understanding-carbs/carb-counting> último acceso Agosto 2019. http://2013.nutrinfo.com/tabla_composicion_quimica_alimentos_2018.php último acceso Agosto 2019. <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm> último acceso Agosto 2019. Su médico es su referente, asegúrese de seguir sus indicaciones y visitarlo periódicamente. Ante cualquier duda consulte con su médico tratante y/o su educador del programa de pacientes.

INFORMACIÓN DESTINADA A LOS PROFESIONALES FACULTADOS PARA PRESCRIBIR O DISPENSAR MEDICAMENTOS. Mayor información disponible a petición.
Argentina: Sanofi-Aventis Argentina S.A. - Tucumán 1, Piso 4º, C1049AAA, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Tel: (011) 4732-5000 - www.sanofi.com.ar
Chile: Sanofi-aventis de Chile S.A. - Av. Presidente Riesco 5435, of. 1802, Las Condes, Santiago, Chile Tel: 233408400 - www.sanofi.cl
Paraguay: Sanofi-Aventis Paraguay S.A. - Av. Costanera y Calle 3, Parque Industrial Barrail. Asunción, Paraguay. Tel: (595) 21 288 1000 - www.sanofi.com.py
Uruguay: Sanofi-aventis Uruguay S.A. - Héctor Miranda 2361 Oficina 1001, CP 11300 - Montevideo. Tel: 2710 3710 - www.sanofi.com.uy
MAT-AR-2201876 1.0/11.2022