

Equivalencias para raciones de alimentos glucídicos

1 ración de farináceos	
PESO	ALIMENTO
80 g	Guisantes, maíz congelado o de lata
60 g	Habas y guisantes frescos
50 g	Patatas o moniatos
20 g	Pan blanco o integral, legumbres secas (garbanzos, judías, lentejas), guisantes o habas secas, castañas
15 g	Arroz o pasta italiana, pan tostado o tostadas, harinas y sémolas, puré de patata en copos, galletas María (2 unidades), cereales de desayuno, pasta de canelón (3 unidades)

1 ración de lácteos	
PES	ALIMENTO
250 g	Queso fresco (Burgos, Villalón, mató), quèfir
200 g	Leche entera o descremada y yogur natural o desnatado
25 g	Leche en polvo entera
20 g	Leche en polvo descremada

1 ración de verduras	
PES	ALIMENTO
300 g	Apio, berenjenas, setas, calabacín, cardos, pepino, col, lechuga, escarola, endibias, espárragos, espinacas, pimiento, rábanos, tomates, champiñones, soja germinada, etc.
200 g	Cebolletas, judía verde, nabos, puerros
150 g	Alcachofa, cebolla, col de Bruselas, zanahoria y remolacha

1 ración de frutos oleaginosos	
PES	ALIMENTO
250 g	Olivas
50 g	Almendras, avellanas, cacahuets, piñones, pipas, pistachos, etc.

1 ración de fruta	
PES	ALIMENTO
200 g	Aguacate, pomelo, melón, sandía
100 g	Albaricoque, frambuesas, kiwi, limón, fresas, mandarina, melocotón, piña natural, ciruelas, naranja, granada
80 g	Manzana, pera y moras
50 g	Plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, caqui, níspero

Fuente: «Guía para el tratamiento de la diabetes tipo 2 en la Atención Primaria». Gedap S .Gener de 2000