

# Sistema de conteo de **CARBOHIDRATOS** para pacientes diabéticos



# Grupo de Diabetes Hospital Pablo Tobón Uribe



Sistema de conteo de **CARBOHIDRATOS** para pacientes diabéticos

---

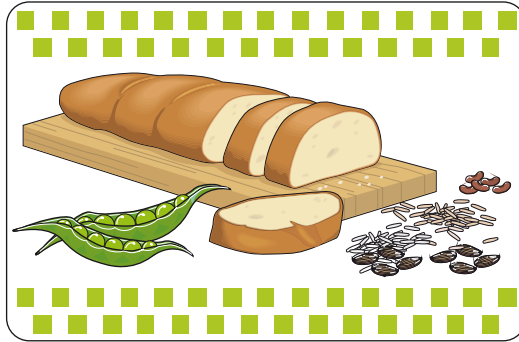
# ■ ¿Qué son los **carbohidratos**?

Los carbohidratos son sustancias nutritivas muy importantes, indispensables para los órganos vitales, tales como el cerebro y el hígado, que los utilizan como su combustible fundamental, como es la gasolina para los automóviles.

Los carbohidratos aportan energía y al mismo tiempo son los nutrientes que más aumentan los niveles de azúcar en la sangre. Participan de distinta forma en los múltiples procesos que se cumplen continuamente en cada una de las células de nuestro cuerpo. Por lo tanto, la mitad del total de calorías que se consuman a diario deben provenir de los carbohidrato.



## Alimentos que **contienen** carbohidratos



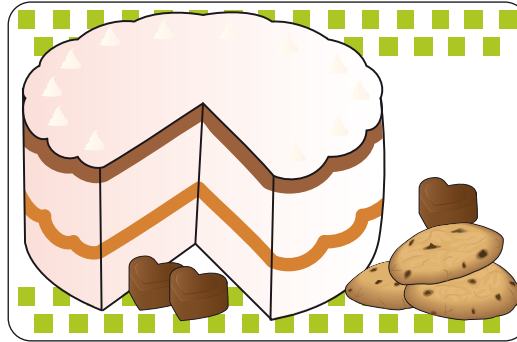
Panes, cereales, pastas y granos



Frutas, jugos, plátanos, tubérculos y algunos vegetales



Leche, helados y yogurt

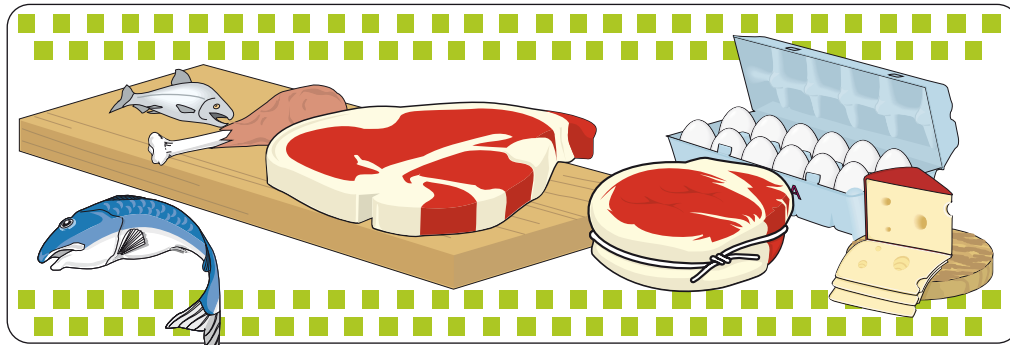


Pasteles, galletas y chocolates

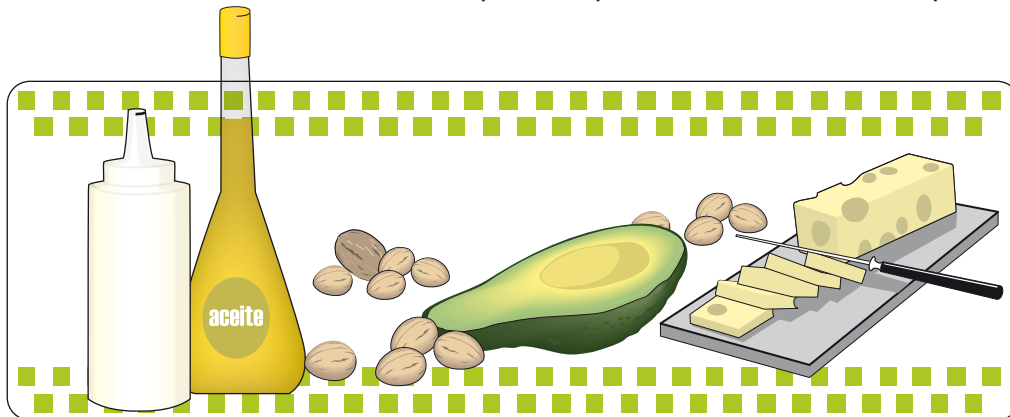


Bebidas gaseosas, confites y mecatos de paquete

## Alimentos que **NO** contienen carbohidratos



**Proteínas** Carne de res, pollo, pescado, huevos, queso.



**Grasas** Mantequilla, margarina, aceites, queso crema, mayonesa, aguacate, nueces, semillas y vinagretas de ensaladas.

## ¿Qué es el **conteo** de **carbohidratos**?

- Permite conocer la cantidad de carbohidratos y las porciones que vas a consumir.
- Facilita el ajuste de las dosis de insulina según los alimentos a ingerir.
- De esta manera puedes lograr un mejor control y mantener la glicemia más cerca de lo normal.

## ¿Por qué contar carbohidratos?

- Mayor libertad en las comidas.
- Mejora el control glicémico.
- Permite flexibilidad en la vida social.
- Minimiza las variaciones de la glicemia (luego de las comidas).

Mejora la  
calidad de  
vida





## ¿Quiénes deben contar carbohidratos?

Cualquier persona con diabetes, en tratamiento con dosis múltiples de insulina o bombas de insulina

Si estás en tratamiento con hipoglicemiantes orales, también puedes contar carbohidratos

### Pre requisitos

**Ser disciplinado y responsable**

**Estar motivado para mejorar el tratamiento**

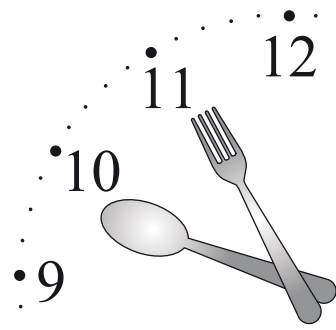
**Capacidad de realizar sumas y restas**

**Realizar y registrar el auto monitoreo de la glicemia y comidas diarias**

**Familiarizarse con el uso de medidas caseras (cucharas, tazas, pocillos, pesas)**

**Aprender a leer las etiquetas de los alimentos**

## ¿Cuántos carbohidratos debo ingerir?



Con la ayuda del nutricionista definirás la cantidad de carbohidratos que debes ingerir diariamente.

En general, los requerimientos de carbohidratos equivalen a la mitad de las calorías calculadas para la edad y sexo de la persona.

**1 gramo de carbohidrato = 4 calorías**



**Ejemplo: 2000 cal/día**

1000 cal en carbohidratos

$1000/4=250$  gramos de carbohidratos al día



## Recomendaciones

### Consumo del alcohol

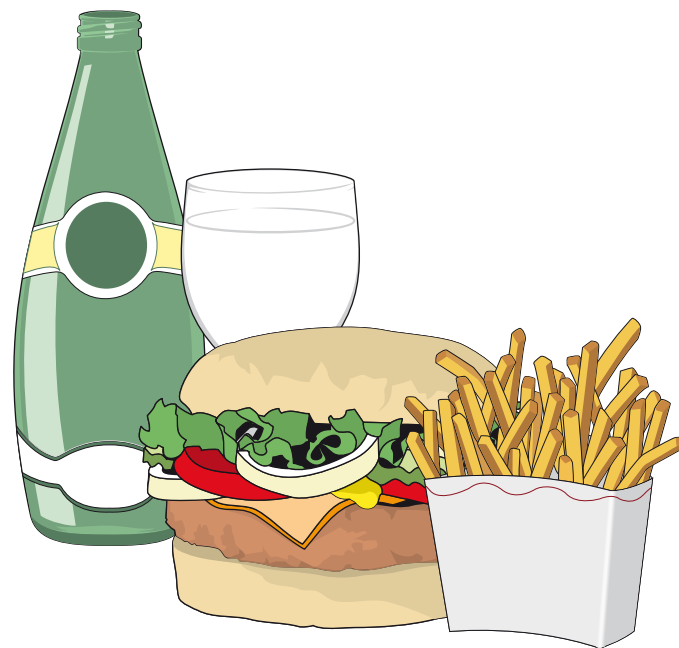
- Siempre con precaución.
- Consumir alimentos que contengan carbohidratos.
- Evalúe sus niveles de glicemia antes y varias horas después de consumir alcohol.
- Si mezcla las bebidas, cuente los carbohidratos de los jugos de la mezcla.

#### **No carbohidratos**

**Ginebra, ron, whisky, vodka y la mayoría de los vinos**

#### **Elevan inicialmente la glicemia**

**Cerveza, bebidas mezcladas, vinos**

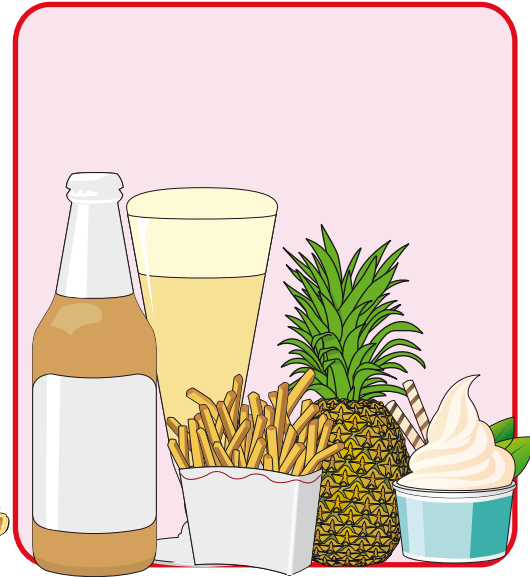
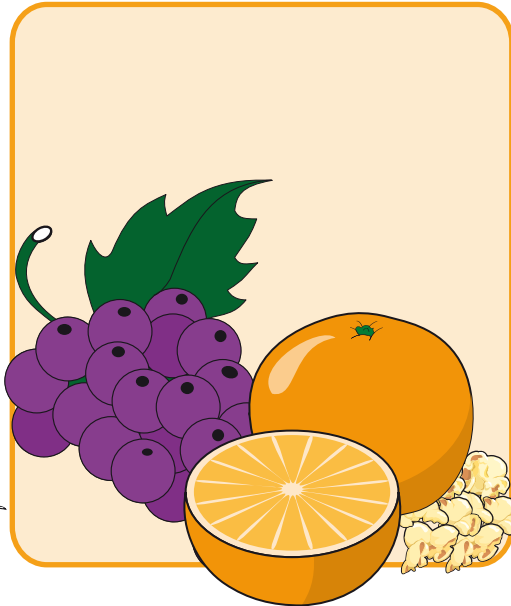
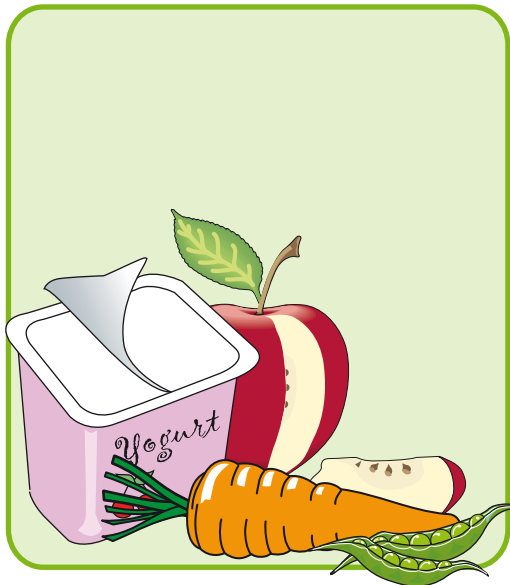


### Comidas rápidas

- Tienen alto contenido de grasas y carbohidratos.
- Aumentan mucho los niveles de glicemia.
- Su consumo debe ser ocasional. Requieren más dosis de insulina.
- En exceso produce obesidad.

# Índice **glicémico** (IG)

- Es el aumento de la glicemia (cantidad de azúcar en la sangre) después de ingerir alimentos
- Depende de la CANTIDAD de carbohidratos ingeridos
- Se clasifican de 0 a 100, según el aumento de la glicemia 2 a 3 horas después de la comida
- En las persona con diabetes son mejores los alimentos con IG bajos



## Alimentos libres

- Comida o bebida con menos de 20 calorías y 5 o menos gr de carbohidratos por porción.
- No necesitan contarse.
- Varias porciones repartidas en el día.

			
Acelgas	Apio	Gelatina sin azúcar	Mostaza
Berenjenas	Brócoli	Mermelada de fruta light	Salsa soya, negra
Cebolla	Col	Café o té	Sazonadores
Coliflor	Champiñones	Caldo bajo en sal	Espicias
Espárragos	Espinacas	Agua carbonatada o mineral	Salsa picante
Lechuga	Pepino	Gaseosa sin azúcar	
Pimentón	Repollo	Jugo de limón	
Tomate			



# Herramientas para el conteo de carbohidratos

## Etiquetas nutricionales

### Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (40g)  
Porciones en el paquete: 13

Cantidad por Ración			
Calorías 143	Calorías de Grasa 27		
<b>% Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total 3g</b>	4%		
Grasa Saturada 0.5g	2%		
Acido Graso Trans 0g	0%		
<b>Colesterol 0mg</b>	0%		
<b>Sodio 10mg</b>	1%		
<b>Total de Carbohidratos 24g</b>	9%		
Fibra Dietética 4g	15%		
Azúcares 1g			
<b>Proteínas 5g</b>			
Vitamina A	4%		
Vitamina C	2%		
Calcio	20%		
Hierro	4%		
* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades.			
	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

## Herramientas de medición



## ¿Cómo **realizar el conteo** de carbohidratos?

### Porciones de carbohidratos

Familiarizarse con las listas de intercambio.

1 Porción = 15 gramos

¡Tener en cuenta el tamaño de las porciones!

### Gramos de carbohidratos

Familiarizarse con las herramientas para medir.

Etiquetas nutricionales

¡Tener en cuenta el tamaño de las porciones!

<b>Gramos de carbohidratos por categoría de alimentos</b>		
<b>Alimentos</b>	<b>Porciones</b>	<b>Gramos de carbohidratos</b>
Cereales, plátanos, tubérculos y frutas	1	15
Lácteos	1	12
Vegetales	1	5
Proteínas y grasas	1	0

# aprenda a leer las etiquetas

**Cantidad de carbohidratos POR 1 PORCIÓN**

Aprenda a usar las etiquetas para elegir entre alimentos de los que deba comer más y de los que se deba limitar.

La etiqueta de información nutricional (Datos de Nutrición) indica la cantidad de calorías, grasa, sodio, carbohidratos, proteínas y otros nutrientes de los alimentos. La lista de ingredientes en la etiqueta indica todo lo que se usa para elaborar el alimento.

**Un paquete puede traer más de una porción**

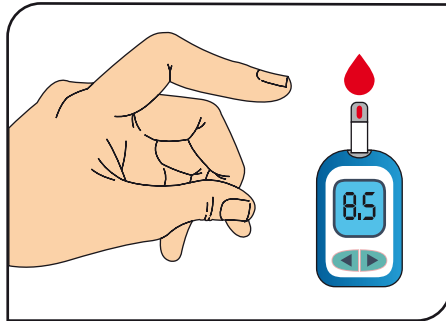
## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (40g)  
Porciones en el paquete: 13

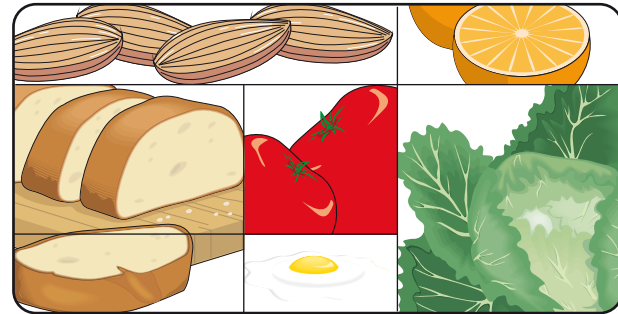
Cantidad por Ración	
Calorías 143	Calorías de Grasa 27
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 3g</b>	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso Trans 0g	0%
<b>Colesterol 0mg</b>	0%
<b>Sodio 10mg</b>	1%
<b>Total de Carbohidratos 24g</b>	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
<b>Proteínas 5g</b>	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus Valores Diarios pueden variar.

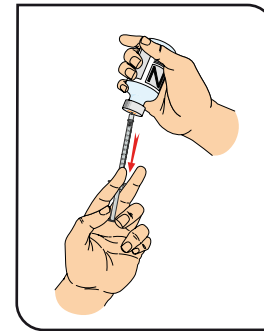
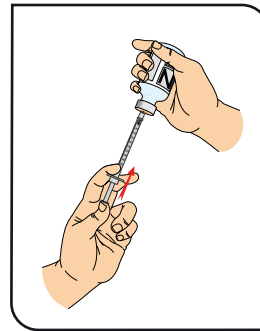
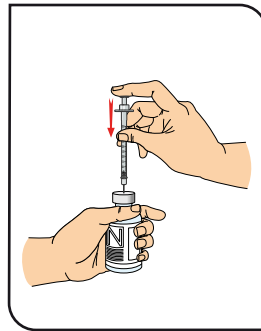
## Antes de **cada comida**



Medir la glucometría



Realizar conteo de los  
carbohidratos a ingerir

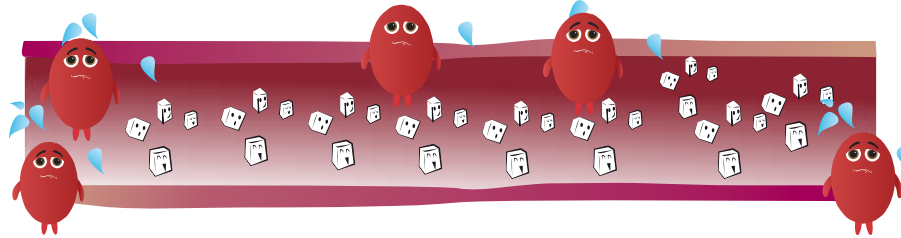


Calcular la dosis de insulina

**El médico y la nutricionista le ayudarán a calcular esas cantidades**

## Factor de **sensibilidad**

Es la cantidad de azúcar **en la sangre?** (mg/dl) que es reducida por 1 unidad de insulina:



Te ayuda a decidir que cantidad de insulina necesitas para llevar tu glicemia a metas antes de las comidas

## Relación insulina **carbohidratos**

Es la cantidad de insulina “rápida” que cubre la cantidad de carbohidratos que has ingerido

**Ejemplo: 1:15 significa que 1 U de insulina rápida cubre 15 gramos de carbohidratos**



**Pregunta a tu doctor cual es tu factor de sensibilidad**

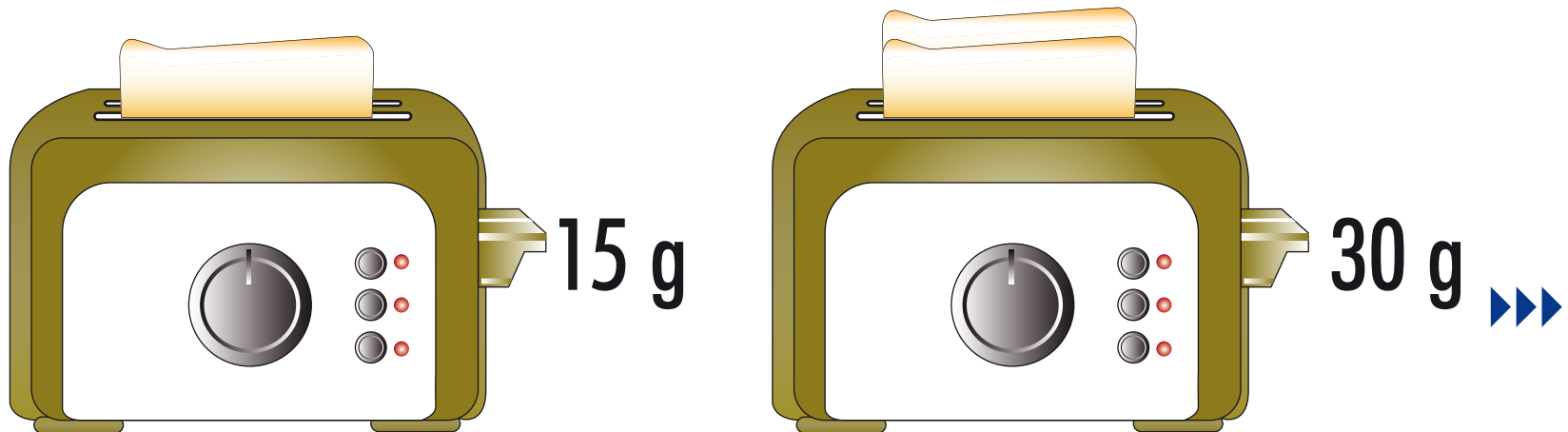


## ■ Contemos carbohidratos

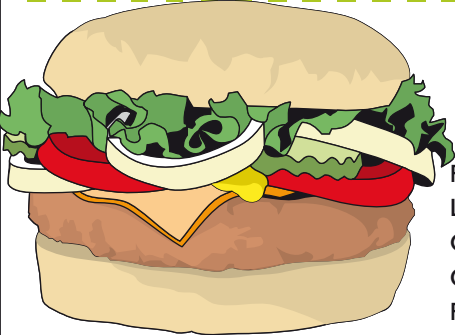
- ✌ Escribe la ingesta usual de alimentos y la hora del día en que los consumes.
- ✌ Calcula el tamaño de las porciones.

**Usar las listas de intercambios  
(15 gr por porción)**

- ✌ Calcula los carbohidratos para tu plan de alimentación.
- ✌ Con la ayuda del nutricionista, completa el plan.



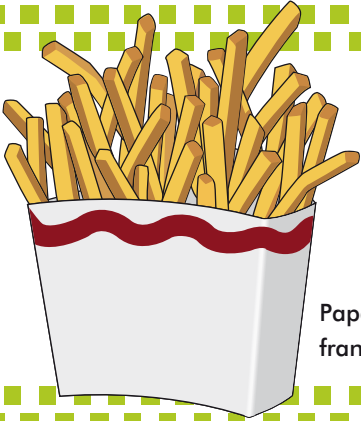
# Contemos carbohidratos



Pan	15gr
Lechuga	gr
Queso	gr
Carne	gr
Pan	15 gr



Gaseosa light  
gr



Papas a la  
francesa gr



Salsas gr

## Practica contando

Desayuno		Mediamañana		Almuerzo	
	gramos		gramos		gramos
1 Vaso de leche	-----	1 Manzana	-----	1 Porción de carne	-----
3 Galletas	-----	1 Vaso de yogurt	-----	1 Porción de arroz	-----
1 Salchicha	-----	1 Paquete de rosquitas	-----	1 Papa cocida	-----
1 Cucharadita de margarina	-----			1 Porción de ensalada	-----
<b>Total de carbohidratos</b>	-----	<b>Total de carbohidratos</b>	-----	<b>Total de carbohidratos</b>	-----





## Lácteos

Alimento	Tamaño por porción	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Leche entera líquida	200 mL	1 vaso mediano	123	10	6,5	6,3
Leche descremada líquida	200 mL	1 vaso mediano	84	10	1,9	6,7
Leche entera en polvo	25 g	2 cucharadas soperas	124	10	6,7	6,6
Helado ligh	50 g	1 bola mediana	90	15	2,4	2,4
Helado dulce	63 g	1 bola mediana	130	15	6,9	2,2
Yogurt	180 mL	Presentación comercial	122	17	6,5	6,9
Yogurt dietetico	180 mL	Presentación comercial	81	9	1,3	4,4
Kumis	180 mL	Presentación comercial	122	9	6,5	6,9
<b>Promedio grupo</b>			<b>109</b>	<b>11</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>

## Quesos y sustitutos

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Cuajada	34 g	1 tajada delgada	87	2,7	6,4	5,3
Queso	30 g	1 tajada delgada	116	0,6	9,3	7,5
Quesito	30 g	1 tajada delgada	84	1,5	5,7	6,5
Queso mozzarella	28 g	1 tajada	79	0,6	6	6,1
Queso parmesano	18 g	2 cucharadas soperas	82	0,7	3,4	5,4
Chorizo	31 g	1 unidad mediana	90	1	7	5
Mortadela	40 g	2 tajadas	80	1	6	4,3

## Quesos y sustitutos

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Salchicha	25 g	1 unidad	65	1,8	5	3
Salchichón	50 g	1 tajada gruesa	80	2,5	9	7
Huevo de gallina	50 g	1 unidad	75	0,6	5	6,3
Huevo de codroniz	50 g	5 unidades pequeñas	79	0,2	5,6	6,6
<b>Promedio grupo</b>			<b>83,4</b>	<b>1,2</b>	<b>6,2</b>	<b>5,7</b>

## Carnes

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
<b>CARNES ROJAS</b>						
Res	60 g	1/8 de libra	90	0	3,9	12,9
Cerdo	60 g	1/8 de libra	86	0	3,4	12,8
<b>Promedio grupo</b>			<b>88</b>	<b>0</b>	<b>3,65</b>	<b>12,85</b>
<b>POLLO</b>						
Contramuslo sin piel	60 g	1 unidad	71	0	2,3	11,8
Muslo de pollo sin piel	60 g	1 unidad	72	0	2,3	12,1
Pechuga de pollo sin piel	60 g	1/4 de unidad	66	0	0,7	13,9
Alas de pollo con piel	56 g	1 unidad grande	124	0	9	10,3
<b>Promedio grupo</b>			<b>83,3</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>12,0</b>

## Carnes

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
<b>PESCADO</b>						
Atun	40 g	1/3 de lata	80	0	3	11
Trucha	63 g	1/2 unidad pequeña	75	0	2,2	12,9
<b>Promedio grupo</b>			<b>77,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>12,0</b>

## Leguminosas

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Arveja verde cocida	120 g	1/2 pocillo	101	19	0,3	6,4
Frijol cargamanto	70 g	1 pocillo	178	32	0,8	12,2
Lenteja cocida	70 g	1/3 pocillo	81	14	0,3	12,6
Frijol verde	124 g	1 cucharon	187	34	0,6	13
Garbanzo	60 g	1/3 pocillo	98	17	1,6	5,3
<b>Promedio grupo</b>			<b>129</b>	<b>23,2</b>	<b>0,72</b>	<b>9,9</b>

## Plátanos y Tubérculos

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Arracacha	65 g	1/2 unidad	63	15	0,1	0,7
Papa común cocida	75 g	1 unidad pequeña	65	15	0,1	1,3
Papa criolla	75 g	3 unidades pequeñas	71	16	0,1	1,9
Platano cocido	50 g	1/4 unidad mediano	58	16	0,1	0,4
Guineo	50 g	1 unidad pequeña	67	16	0,1	0,7
Yuca cocida	50 g	1 trozo pequeño	69	17	0,1	0,4
<b>Promedio grupo</b>			<b>65,5</b>	<b>15,8</b>	0,1	<b>0,9</b>

## Cereales

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Almojabana	33 g	1 unidad pequeña	112	16	3,9	3
Arepa delgada plana	45 g	media unidad grande	99	17	2,4	2,5
Arepa redonda	52 g	1 unidad	90	19	0,3	2,1
Arroz blanco	60 g	4 cucharadas soperas razas	78	17	0,1	1,4
Arroz integral	60 g	4 cucharadas soperas razas	67	14	0,4	1,4
Avena en hojuelas	20 g	2 cucharadas soperas	78	13	1,4	3,4
Buñuelo	38 g	1 unidad pequeña	137	16	7,9	3,1
Corn flakes	20 g	3 cucharadas soperas	71	17	0,1	1,5
Crispetas	27 g	1 y 1/2 pocillo	90	19	1	2,4
Croissant de queso	32 g	1 unidad pequeña	132	15	6,7	2,9
Espaguetis cocidos	50 g	1/4 pocillo	79	15	0,5	2,9



# Cereales

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Galletas integrales	23 g	3 tablas	98	16	3,4	1,8
Galletas saltin	20 g	3 tablas	79	16	0,3	2,1
Granola	30 g	4 cucharadas soperas	147	16	7,2	4,5
Harina de maiz	20 g	2 cucharadas soperas	75	17	0,3	1,1
Harina de trigo	20 g	2 cucharadas soperas	73	15	0,2	2,1
Maiz tierno enlatado	80 g	2/3 pocillo	77	17	0,3	2,7
Pan blanco	22 g	1 tajada delgada	59	11	0,8	1,8
Pan frances	30 g	3 rebanadas pequeñas	87	17	0,5	3,5
Pan integral	32 g	1 tajada delgada	79	15	1,3	3,1
Panquequeso	33 g	1 unidad pequeña	96	15	2,3	3,4
Pandeyuca	35 g	1 unidad pequeña	124	16	4,2	5,5
Taco	26 g	2 unidades	122	16	5,9	1,9
Tostada	21 g	1 unidad	85	15	1,5	2,8
Tostada integral	28 g	1 unidad mediana	88	16	1,2	3,6
Calado	21 g	3 unidades pequeñas	88	15	1,5	2,8
<b>Promedio grupo</b>			<b>104,7</b>	<b>17,9</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>

# Frutas

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Banano	70 g	1/2 unidad mediana	62	16	0,2	0,8
Ciruela claudia	140 g	1 unidad grande	64	16	0,3	0,1
Compota de fruta	SD	3 onzas	52	15	0,1	0,4
Durazno	150 g	1 unidad pequeña	59	14	0,4	1,4
Feijoa	120 g	4 unidades pequeñas	66	16	0,7	1,2
Fresas	190 g	11 unidades medianas	61	15	0,6	1,3
Grandilla	60 g	Pulpa de 2 unidades	58	14	0,6	1,4
Guanabana	83 g	1/4 de pocillo	32	7	0,1	0,6
Kiwi	100 g	1 unidad mediana	61	15	0,5	1,1
Mandarina	110 g	1 unidad mediana	58	15	0,3	0,9
Mango	100 g	1 unidad mediana	60	15	0,4	0,8
Manzana	110 g	1 unidad mediana	57	15	0,2	0,3
Maracuyá	97 g	2 unidades medianas	48	11	0,5	1,5
Melón	190 g	1 pocillo	65	16	0,4	1,6
Naranja	130 g	1 unidad mediana	61	15	0,2	1,2
Papaya	140 g	3/4 de pocillo	60	15	0,4	0,7
Papayuela	Sin dato	1 unidad mediana	50	12	0,3	2,2
Pera	100 g	1 unidad mediana	57	15	0,1	0,4

## Frutas

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Piña	120 g	1/2 pocillo	60	16	0,1	0,6
Pitaya	120 g	1/2 pocillo	65	16	0,1	0,5
Sandía	200 g	1 tajada delgada	64	16	0,3	0,1
Tomate de árbol	95 g	2 unidades medianas	37	8	0,1	1,3
Uchuvas	140 g	12-15 unidades	74	16	1	2,7
Uvas rojas o verdes	140 g	12 unidades	59	15	0,2	1,1
Zumo de naranja sin azúcar		1/2 vaso grande	68	16	0,3	1,1
<b>Promedio grupo</b>			<b>61,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>

\*Los vasos de jugo se estiman como media porción de fruta, se maneja en valor de 8 g de carbohidratos por cada vaso de jugo de 150 mL.

## Verduras

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Acelga	100 g	consumo libre	18	4	0,2	1,8
Apio crudo	30 g	1/3 pocillo	5	1	0,1	0,2
Ahuyama	60 g	1 trozo mediano	12	3	0	0,4
Berenjena	100 g	consumo libre	28	7	0,2	0,8
Brocoli cocido	70 g	2 gajos pequeños	25	5	0,3	1,7



# Verduras



Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Cebolla cabeza cruda	60 g	1/3 pocillo	24	6	0,1	0,7
Cebolla cabeza cocida	60 g	1/3 pocillo	26	6	0,1	0,8
Cebolla puerro	60 g	1/3 pocillo	19	5	0,1	0,5
Champiñones	30 g	3 unidades	8	2	0,1	0,7
Coliflor cocida	86g	3 gajos pequeños	30	5	0,6	2,4
Espárragos cocidos	50 g	1/3 pocillo	11	2	0,1	1,5
Espinaca cruda	100 g	consumo libre	22	4	0,4	2,9
Habichuela cocida	70 g	1/3 pocillo	22	5	0,2	1,9
Lechuga cruda	30 g	1 pocillo	5	1	0	0,4
Pepino cohombro	30 g	3 rodajas	4	1	0	0,2
Pimentón	88 g	media unidad mediana	24	6	0,2	0,8
Remolacha cocida	55 g	media unidad mediana	24	6	0,1	0,9
Repollo crudo	50 g	1 pocillo	13	3	0,1	0,6
Tomate crudo	130 g	1/2 pocillo	23	5	0,3	1,1
Zanahoria cruda	55 g	1/2 pocillo	23	5	0,1	0,5
Zanahoria cocida	65 g	6 cucharadas soperas	23	5	0,1	0,5
<b>Promedio grupo</b>			<b>18,5</b>	<b>4,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>

## Nueces y semillas

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Almendras tostadas	21 g	19 unidades	121	5	10,4	4,5
Coco	85 g	3/4 de pocillo	301	13	28,5	2,8
Linaza	20 g	2 cucharadas soperas	107	6	8,4	3,7
Maní sin sal	20 g	2 cucharadas soperas	113	3	9,8	5,2
Marañón	22 g	2 cucharadas soperas	126	7	10,2	3,4
Nuez del brasil	15 g	3 unidades	98	2	10	2,1
Pistachos	22 g	3 cucharadas soperas	124	6	26,4	7,5
Semillas de girasol	50 g	7 cucharadas soperas	309	6	10	4,5
<b>Promedio grupo</b>			<b>162,4</b>	<b>6,0</b>	<b>14,2</b>	<b>4,2</b>

## Snacks

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Cheese Tris®	40 g	1 paquete pequeño	211	25	11,5	2,5
Choclitos®	30 g	1 paquete pequeño	163	17	9,5	1,9
Minichips chocolate®	35 g	1 paquete pequeño	160	22	7	2
Papas fritas	25 g	1 paquete pequeño	140	10	9	2
Papas sabor limón	25 g	1 paquete pequeño	147	14	9,8	1,6

## Snacks

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Platanitos®	35 g	1 paquete pequeño	167	25	7,3	1,1
Rosquitas	18 g	1 paquete pequeño	73	13	1,4	2
Tostiarepas®	30 g	1 paquete pequeño	155	19	7,5	2,4
Yucas fritas	25 g	1 paquete pequeño	129	17	6,5	0,34
<b>Promedio grupo</b>			<b>149,4</b>	<b>18,0</b>	<b>7,7</b>	<b>1,8</b>

## Bebidas no alcohólicas

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Chocolate granulado con panela	31 g	2 cucharadas sopera	147	24	5,3	1
Chocolate con azúcar	25 g	1 pastilla	120	19	4	1
Gaseosa con azúcar	350 mL	1 botella personal	172	38	0	0
Gaseosa con endulzante	350 mL	1 botella personal	0	0	0	0
Jugos comerciales	120 mL	1 vaso mediano	65	16	0	0,2
Malta	350 mL	1 botella personal	210	47	0,4	1,1
Mr tea®	90 mL	1/2 vaso pequeño	60	15	0,1	0
Gatorade®	240 g	1 botella	56	14	0	0
Te instantáneo con azúcar	15 g	3 cucharadas dulceras	60	15	0,1	0
<b>Promedio grupo</b>			<b>98,9</b>	<b>20,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>

# Dulces

Alimento	Gramos	Medida casera	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína
Azucar blanca	15 g	1 cucharada sopera	58	15	0	0
Azucar morena	15 g	1 barra comercial	57	15	0	0
Bocadillo de guayaba	30 g	1 tajada delgada	93	24	SD	SD
Brevas en almibar	83 g	3 unidades medianas	57	15	0,1	0,3
Brownie	100 g	1 unidad	390	43	21	7
Caramelos	24 g	6 unidades	92	19	2,9	1,1
Chocolatina de leche	25 g	1 unidad	134	15	7,4	7,4
Chocolatina Chocolyne	24 g	1 barra comercial	100	14	7,4	1,7
Ciruelas pasas	50 g	11 unidades medianas	57	15	0,1	0,6
Confites duros	15 g	3 unidades	59	15	0	0
Cocada de panela	25 g	1 unidad	98	21	SD	SD
Galletas tipo sandwich	22 g	3 unidades comerciales	103	16	4,4	1,2
Galletas waffer	21 g	4 unidades comerciales	99	15	4,1	0,9
Gelatina con azucar	100 g	1/2 pocillo	62	17	0	0
Paleta de agua	50 g	1 unidad	64	16	0	0,2
Jarabe de Mapple	20 g	2 cucharadas soperas	52	13	0	0
Leche condensada	30 g	3 cucharadas soperas	96	16	2,6	2,4
Masmelos	19 g	2 unidades	60	15	0	0,3
Mermelada	36 g	4 cucharadas soperas	89	24	SD	0,1
Miel de abejas	20 g	12 cucharadas soperas	61	24	0	0,1
Panela	20 g	1 trozo pequeño	90	17	0	0
<b>Promedio grupo</b>			<b>98,6</b>	<b>18,9</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>

## Tomado y adaptado de:

Tabla de composición de alimentos. Centro de Atención nutricional.2003

Lista de intercambios. Universidad de Antioquia. Escuela de Nutrición y dietética. 2016.

**Esta cartillas es EDUCATIVA  
NO REEMPLAZA  
la consulta del Médico  
Especialista**



Calle 78B No. 69 - 240 Conmutador: (4) 445 90 00 Fax: (4) 441 14 40  
Apartado postal: 3466 • E-mail: [hptu@hptu.org.co](mailto:hptu@hptu.org.co) • [www.hptu.org.co](http://www.hptu.org.co)  
Medellín, Colombia - Suramérica