



FJ FUNDACIÓN DIABETES JUVENIL DE CHILE

FJ FUNDACIÓN DIABETES JUVENIL DE CHILE

### VERDURAS

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Beterraga cocida	½ taza	5
Zanahoria cruda	½ taza	5
Zapallo cocido	½ taza	5

Libres: Lechuga, Apio, Pepino, Rúcula, Berros, Pimentón, Repollo, Cebolla, Brócoli, Espárragos, Zapallo italiano, Espinaca, Porotos verdes, Acelga y Alcachofa.



### GRASAS Y ACEITES

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Mantequilla	4 cucharaditas	0
Queso	1 lámina	0
Aceite	4 cucharaditas	0
Mayonesa	1 cucharada	0
Palta	½ unidad	0
Acetuna	10 unidades	5



### LEGUMBRES

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Lentejas cocidas	1 taza	20
Porotos cocidos	1 taza	20
Garbanzos cocidos	1 taza	20

Legumbres mas cereal (arroz, fideos) sumar 10 HdC



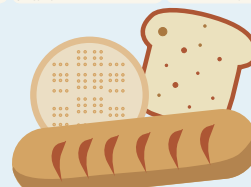
### CEREALES

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Arroz cocido	1 taza	40
Fideos cocidos	1 taza	40
Papa cocida	4 del porte de 1 huevo	40
Choclo cocido	1¼ taza	40
Arvejas cocidas	1¼ taza	40
Harina	½ taza	40
Sémola	6 cucharadas	40
Maicena	6 cucharadas	40
Quinoa	1 taza	40
Cus Cus cocido	1 taza	40
Avena	¾ taza	40



### PANES Y GALLETAS

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Marraqueta	½ Marraqueta	30
Hallulla	½ unidad	30
Pan Molde Promedio	2 rebanadas	30
Pan perfecto	4 rebanadas	30
Galletas agua o soda	8 unidades	30
Pan pita	1½ unidad	30
Tortillas de taco	2 unidades chicas	30



\*50 GR DE PAN = 30 HIDRATOS DE CARBONO

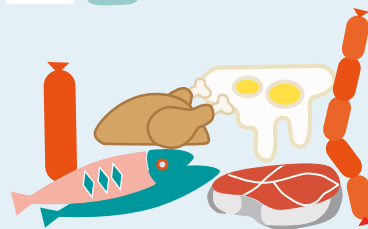
### LACTEOS

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Leche descremada o entera	1 taza	10
Leche en polvo	2 cucharadas	10
Yogurt sin azúcar	1 unidad - 120cc	10



### CARNES

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Carne de Vacuno, Cerdo, Pavo, Pollo	100 gr	0
Jamón de Pavo	1 lámina	0
Atún	½ taza	0
Congrio, Corvina, Merluza	-	0
Huevos	1 unidad	0
Vienesas	1 unidad	0
Mariscos	-	0
Tocino	1 lámina	0
Chorizo	100 gr	0



### FRUTOS SECOS

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Maní	2 puñados	5
Almendras	2 puñados	5
Nueces	2 puñados	5
Pistachos	20 unidades	5



### FRUTAS

ALIMENTO	PORCIÓN	HIDRATOS DE CARBONO
Ciruela	2 unidades	15
Plátano	½ unidad	15
Naranja	1 unidad regular	15
Jugo de naranja	½ taza	15
Kiwi	2 unidades chicas	15
Uva	10-15 unidades	15
Sandía	1taza	15
Manzana	1 unidad chica	15
Pepino	1 unidad grande	15
Pera	1 unidad chica	15
Durazno	1 unidad	15
Mandarina	3 unidades chicas	15
Piña	¾ taza	15
Frutilla	1 taza	15
Frambuesa	1 taza	15
Damasco	3 unidades	15
Arándanos	1 taza	15

Si la fruta está muy madura agregar 10 HdC más a la porción

