

FARINÁCEOS: 1 ración de		VERDURAS: 1 ración de		1 ración = 10 g de hidratos de carbono	
80 gr	Guisantes o maíz congelados/lata	200 gr	Berenjenas Espinacas Repollo Lombarda Coliflor Brócoli Acelgas Setas	Las verduras para utilizar en forma de ensalada, son libres: Lechuga Escarola Tomates Espárragos Endibias Champiñones Cardo Pepino Apio Rábano	
60 gr	Habas o guisantes frescos	160 gr	Col Calabaza Judías verdes Calabacín Nabos Berros Pimientos Cardo		
50 gr	Patatas	120 gr	Coles de Bruselas Alcachofa Remolacha Cebolla Puerros Zanahoria		
40 gr	Fideos				
20 gr	Garbanzos Lentejas Judías Pan blanco o integral Castañas				
15 gr	Arroz Pastas (espaguetis, macarrones) Pan tostado Puré de patata comercial Sémola Tapioca Cereales de desayuno no azucarados				

FRUTAS: 1 ración de		Cucharada sopera (rasa)	Cucharada desayuno (rasa)	Vaso de agua
150 gr	Melón Sandía Pomelo	Aceite 15cc	5cc	
100 gr	Naranja Mandarina Limones Albaricoques Melocotones Frambuesa Fresas Membrillo Kiwi	Arroz 20 gr		200 gr
60 gr	Pera Piña natural Manzanas Granada (granos) Ciruelas Cerezas Mango	Azúcar 20 gr	5 gr	250 gr
50 gr	Plátanos Uva Higos Chirimoyas Nísperos	Harina 15 gr	4 gr	
		Leche 20 cc		220 cc
		Lentejas 20 gr		
		Margarina 15 gr	5 gr	
		Pasta, sopa 20 gr	10 gr	
		Sal 10gr	4 gr	

LÁCTEOS: 1 ración de	
200 gr	Leche entera Leche desnatada Yogur natural

Estos pesos corresponden a frutas peladas, sin cáscara ni piel

Cortesía de novo nordisk

RECOMENDACIONES: (1) La sustitución de una ración por otra debe hacerse en la misma comida. (2) Los alimentos con H.C. no pueden ser suprimidos ni acumulados en la siguiente comida. (3) La fruta y farináceos deben pesarse o medirse. (4) Las sustituciones deben hacerse sólo dentro del mismo grupo de alimentos. (5) Las raciones asignadas no deben ser necesariamente del mismo alimento. Así, 4 raciones de farináceos pueden ser 3 de legumbre y 1 de pasta

Indices glucémicos de los principales carbohidratos

Patata roja cocida (puré o al horno)	135	Zumo de naranja	75
Copos de maíz	119	Cereales con fibra	73
Pancake	119	Boniato	70
Pan blanco o oscuro	100	Pasta	71
Pan integral	99	Spaguetti	66
Arroz oscuro	96	Spaguetti integral	61
Patatas fritas	95	Judías	60
Uvas pasas	93	Manzana	55
Pizza	86	Yogurt, helados, leche entera	49-53
Madalenas	84	Lentejas	43
Azucar de mesa	84	Leche desnatada	46
Arroz blanco	83	Garbanzos	45-53
Plátano	79	Soja cruda	20

Frutas ordenadas de mayor a menor indice

- Sandía
- Piña
- Pasa
- Mango
- Kiwi
- Naranja
- Manzana
- Pera
- Fresa
- Ciruela
- Cereza

En estas tablas el pan se toma como valor estandar de 100. En otras es la glucosa el valor 100 (pan 70). Los indices glucémicos inferiores son los que elevan menos la glucemia.

FORMULAS PARA UN CALCULO APROXIMADO DE LA DOSIS DE INSULINA RAPIDA (Apidra o Humalog o Novorapid) QUE SE DEBEN PONER ANTES DE CADA COMIDA. SE DEBEN CONSIDERAR COMO MERAS APROXIMACIONES Y NO COMO CALCULOS EXACTOS.

1. Calculo del bolo preprandial.
Cantidad de HC metabolizados por 1 u.i. de insulina= 450/dosis total de insulina.
Ejemplo: 450 / 47= 9,5 g. Por lo tanto por cada 9,5 g de H.C. que se van a comer habría que poner 1 u de insulina rápida

2. Calculo del factor de sensibilidad (FS). Regla del 1700. FS= 1700 / dosis total de insulina. Es lo que baja la glucemia por cada unidad de insulina rápida.
Ej: 1700 / 47= 36,1 mg/dl. Es decir por cada unidad extra de insulina rápida que se ponga antes de cualquier comida la glucemia baja 36,1 mg/dl