

| 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<br>Espinacas<br>Repollo<br>Lombarda<br>Coliflor<br>Brócoli<br>Acelgas<br>Setas | Las verduras para utilizar en forma de ensalada, son libres:<br>Lechuga<br>Escarola<br>Tomates<br>Espárragos<br>Endibias<br>Champiñones<br>Cardo<br>Pepino<br>Apio<br>Rábano |  |
| 60 gr                   | Habas o guisantes frescos  | 160 gr                | Col<br>Calabaza<br>Judías verdes<br>Calabacín<br>Nabos<br>Berros<br>Pimientos<br>Cardo    |  |  |
| 50 gr                   | Patatas  | 120 gr                | Coles de Bruselas<br>Alcachofa<br>Remolacha<br>Cebolla<br>Puerros<br>Zanahoria            |  |  |
| 40 gr                   | Fideos   |                       |   |  |  |
| 20 gr                   | Garbanzos<br>Lentejas<br>Judías<br>Pan blanco o integral<br>Castañas   |                       |   |  |  |
| 15 gr                   | Arroz<br>Pastas (espaguetis, macarrones)<br>Pan tostado<br>Puré de patata comercial<br>Sémola<br>Tapioca<br>Cereales de desayuno no azucarados |                       |   |  |  |

  

| FRUTAS: 1 ración de |  | Cucharada sopera (rasa) | Cucharada desayuno (rasa) | Vaso de agua |
|---------------------|--|-------------------------|---------------------------|--------------|
| 150 gr              | Melón<br>Sandía<br>Pomelo  | Aceite 15cc             | 5cc                       |              |
| 100 gr              | Naranja<br>Mandarina<br>Limones<br>Albaricoques<br>Melocotones<br>Frambuesa<br>Fresas<br>Membrillo<br>Kiwi | Arroz 20 gr             |                           | 200 gr       |
| 60 gr               | Pera<br>Piña natural<br>Manzanas<br>Granada (granos)<br>Ciruelas<br>Cerezas<br>Mango                       | Azúcar 20 gr            | 5 gr                      | 250 gr       |
| 50 gr               | Plátanos<br>Uva<br>Higos<br>Chirimoyas<br>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<br>Leche desnatada<br>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