

# Contar Hidratos de Carbono

## Guía práctica



**ACCU-CHEK®**

Esta guía práctica pretende ser una ayuda para facilitar la contabilización de hidratos de carbono de los alimentos.

Para facilitar su uso cotidiano, los gramajes y raciones han sido redondeados basándose en el sistema de raciones.

Cada fotografía dispone de la siguiente información:



Gramos de hidratos de carbono por porción

PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

Gramos por porción (cantidad de alimento que se ve en el plato)

Raciones de hidratos de carbono por porción

En los productos envasados, es conveniente comprobar la composición del etiquetado nutricional ya que las raciones que muestra la guía son, en general, un promedio de diferentes marcas disponibles en el mercado.

Los alimentos de consumo ocasional de esta guía práctica llevan los siguientes símbolos:



Alimento con alto contenido en azúcares de rápida absorción.



Alimento con alto valor calórico.

Toma nota de que hay dos tipos de platos diferentes:

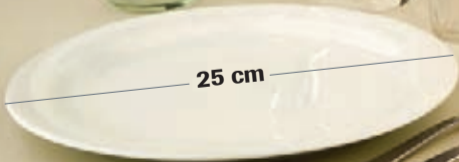
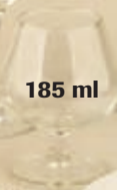
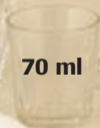
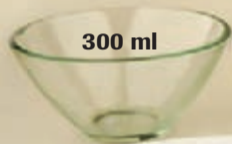
**El plato grande**, que mide 25 cm, tiene como referencia un tenedor y un cuchillo.



**El plato de postre**, que mide 20,5 cm, tiene como referencia una cuchara de postre.



## Material utilizado



# Farináceos

## Arroz blanco hervido



PESO **80 g** (30 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **160 g** (60 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **240 g** (90 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

## Macarrones hervidos



PESO **100 g** (30 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (60 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (90 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Farináceos

# Farináceos

## Espaguetis hervidos



PESO **100 g** (30 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (60 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (90 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

## Garbanzos hervidos



PESO **100 g** (40 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (80 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (120 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

Farináceos



## Lentejas hervidas



PESO **100 g** (40 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (80 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (120 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

## Guisantes hervidos



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **400 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **600 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido, congelado, crudo y en conserva

Farináceos

## Alubias hervidas



PESO **100 g** (40 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g** (80 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g** (120 g)\*

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido aproximado (Peso crudo)

## Patatas hervidas



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **300 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido y crudo

Farináceos

# Farináceos

## Patatas fritas



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

## Patatas chips



PESO **30 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

\*Peso de una bolsa pequeña

## Bastoncitos de pan



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

# Farináceos

## Krisprolls



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Pan de molde



PESO **25 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

\*Rebanada mediana

## Tostada pan blanco

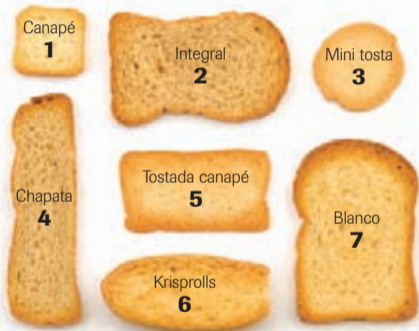


PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Biscote



	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACI3N HIDRATOS DE CARBONO
<b>1</b>	<b>2 g</b>	<b>1,4 g</b>	<b>0,1 R</b>
<b>2</b>	<b>9 g</b>	<b>5,9 g</b>	<b>0,6 R</b>
<b>3</b>	<b>2 g</b>	<b>7,5 g</b>	<b>0,7 R</b>
<b>4</b>	<b>6,3 g</b>	<b>4,3 g</b>	<b>0,4 R</b>
<b>5</b>	<b>3,3 g</b>	<b>2,4 g</b>	<b>0,2 R</b>
<b>6</b>	<b>12,5 g</b>	<b>8,5 g</b>	<b>0,8 R</b>
<b>7</b>	<b>9 g</b>	<b>6,6 g</b>	<b>0,6 R</b>



## Pan de pueblo



PESO **10 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **40 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Bodegón pan blanco (Barra de 1/4)



1



2



3



4

	PESO	HIDRATOS DE CARBONO	RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO
<b>1</b>	<b>20 g</b>	<b>10 g</b>	<b>1 R</b>
<b>2</b>	<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>2 R</b>
<b>3</b>	<b>80 g</b>	<b>40 g</b>	<b>4 R</b>
<b>4</b>	<b>160 g</b>	<b>80 g</b>	<b>8 R</b>

## Tortita arroz integral



---

PESO **6 g**

---

HIDRATOS DE CARBONO **5,2 g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

---

## Cereales tipo Special K



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

Farináceos

# Farináceos

## Muesli



PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **45 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

## Galletas tipo María



PESO **30 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Galletas rellenas de chocolate



---

PESO **30 g**

---

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

---

## Fresas



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



## Higos



PESO **40 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **80 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Kiwi



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Mandarina



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Manzana



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Melocotón



PESO **130 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **260 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Melón



PESO **200 g** sin piel **280 g** con piel

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **400 g** sin piel **560 g** con piel

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Naranja



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Pera



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)



## Piña en su jugo



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Plátano



PESO **50 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Sandía



PESO **150 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **300 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

\*Peso neto (sin piel)

## Uva



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Macedonia



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Alcachofas



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Coliflor



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

# Verduras

## Ensalada verde



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Ensalada mixta



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Judía verde



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Tomate



PESO **300 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



# Fruta seca grasa

## Almendras



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Avellanas



PESO **70 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Nueces



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Aceitunas rellenas de anchoas



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,025 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

Fruta seca grasa

# Platos elaborados

## Paella mixta



PESO **125 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**



PESO **250 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**



PESO **375 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **60 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **6 R**

\*Peso cocido

## Tortilla de patatas



PESO **500 g**

HIDRATOS DE CARBONO **50 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**



PESO **200 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

Platos elaborados

# Platos elaborados

## Croquetas



PESO **90 g**

HIDRATOS DE CARBONO **19 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Empanadillas



PESO **80 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Calamares romana



PESO **120 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Pizza de jamón y queso



PESO **100 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**



PESO **200 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **50 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **5 R**



PESO **400 g\***

HIDRATOS DE CARBONO **100 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **10 R**

\*Pizza comercial

# Platos elaborados

# Platos elaborados

## Hamburguesa FAST FOOD



PESO **254 g**

HIDRATOS DE CARBONO **45,4 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4,5 R**

## Ketchup



PESO **9 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

## Copa chocolate y nata



PESO **115 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Gelatina



PESO **90 g**

HIDRATOS DE CARBONO **13,7 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,4 R**



# Dulces y postres

**Donut**



PESO **58 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

**Cruasán**



PESO **61 g**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

**Ensaimada**



PESO **76 g**

HIDRATOS DE CARBONO **30 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3 R**

## Magdalena



PESO **50 g**

HIDRATOS DE CARBONO **20 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2 R**

## Helado vainilla



PESO **160 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

## Pastel de Chocolate



PESO **105 g**

HIDRATOS DE CARBONO **45 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4,5 R**

Dulces y postres

# Dulces y postres

## Tarta de Santiago



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **35 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **3,5 R**

## Tarta de manzana



PESO **107 g**

HIDRATOS DE CARBONO **40 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **4 R**

## Chocolate con leche



PESO **20 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Mermelada



Con azúcar

PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,2 R**



Con edulcorante

PESO **15 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,9 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,1 R**

# Bebidas alcohólicas

## Cerveza



---

PESO **333 ml**

---

HIDRATOS DE CARBONO **17,6 g**

---

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,7 R**

---

El consumo  
de bebidas  
alcoholicas  
puede producir  
hipoglucemia

## Cava brut



---

PESO **100 ml**

---

HIDRATOS DE CARBONO **1,5 g**

---

RACIÓN HIDRATOS  
DE CARBONO **0,15 R**

---

## Vino tinto



---

PESO **100 ml**

---

HIDRATOS DE CARBONO **0,2 g**

---

RACIÓN HIDRATOS  
DE CARBONO **0,02 R**

---

Vino blanco y rosado: el contenido de carbohidratos es similar al del vino tinto

# Bebidas alcohólicas

## Carajillo



PESO **70 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

## Coñac



PESO **75 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **0 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0 R**

## Licor de frutas



PESO **30 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **10,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Leche semidesnatada



PESO **200 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **9,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Queso fresco natural



PESO **150 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**

## Quesito en porciones



PESO **31 g**

HIDRATOS DE CARBONO **1,7 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**



# Lácteos

## Queso manchego semi



PESO **54 g**

HIDRATOS DE CARBONO **0,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,08 R**

## Queso en lonchas



PESO **58 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2,2 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,2 R**

## Flan de huevo



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

## Natillas



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **25 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **2,5 R**

## Yogur natural entero



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**



PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **15 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,5 R**

## Yogur desnatado



Natural

PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **5,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,5 R**



Con frutas

PESO **125 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

# Lácteos

## Actimel



PESO **94 ml**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Petit suisse



PESO **55 g**

HIDRATOS DE CARBONO **10 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1 R**

## Tofu



PESO **95 g**

HIDRATOS DE CARBONO **1,5 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,15 R**

## Seitán



PESO **100 g**

HIDRATOS DE CARBONO **2,8 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **0,3 R**

## Hamburguesa vegetal



PESO **75 g**

HIDRATOS DE CARBONO **11,6 g**

RACIÓN HIDRATOS DE CARBONO **1,1 R**

Productos vegetarianos

## Bibliografía

- Anguita C, Caixàs A, Clapés J, Claveria M, Gallach I, Jansà M, et al. Documento de Consenso sobre “Recomendaciones Nutricionales y de Educación Alimentaria en la Diabetes”. Barcelona: Associació Catalana de Diabetis; 2003.
- Farran A, Zamora R, Cervera P, Centre d’Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Tablas de composición de alimentos del CESNID.
- Mataix J, García L, Mañas M, Martínez de Victoria E, Llopis E. Tabla de composición de alimentos. 4ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada; 2003.
- Ortega M, López A, Requejo A, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: Editorial Complutense; 2004.

**Para la elaboración de esta Guía Práctica, hemos utilizado la composición nutricional de las siguientes marcas comerciales:**

Bel	Kellog’s	Pagen
Bimbo	Kraft	Panrico
Burger King	La Cocinera	Pescanova
Burgos de Arias	La Española	Recondo
Casa Tarradellas	Lager	Royal
Danone	Lay’s	Vegetalia
Diet Rádisson	LU	
Eroski	Nestlé	

En los productos envasados, es conveniente comprobar la composición del etiquetado nutricional ya que las raciones que muestra la guía son, en general, un promedio de diferentes marcas disponibles en el mercado.

Este material ha sido realizado por:





XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Línea de Atención al Cliente:

**900 210 341**

**[www.accu-chek.es](http://www.accu-chek.es)**

Roche Diagnostics, S.L.

Avda. Generalitat, 171-173

08174 Sant Cugat del Vallés



**ACCU-CHEK®**