

## Grupos alimenticios

**Grupo 1:** Leche y derivados: queso yogur (proteínas y calcio)

**Grupo 2:** Carne, pescado, huevos (proteínas)

**Grupo 3:** Patatas, tubérculos y legumbres y frutos secos (proteínas y hidratos de carbono)

**Grupo 4:** Verduras y hortalizas (micronutrientes e hidratos de carbono)

**Grupo 5:** Frutas (micronutrientes e hidratos de carbono)

**Grupo 6:** Pan, pastas, cereales... (hidratos de carbono)

**Grupo 7:** Grasas: aceites, mantequilla... (grasas)

**Otros alimentos:** Alimentos de servicio

### Grupo 1: Leche y derivados: queso yogur (proteínas y calcio)

Composición de la leche									
	Volumen	Kcal.	P	G	HC	Ca	B1	B2	vit A
<b>Leche entera</b>	100 ml	68	3,5	3,9	4,6	125	0,04	0,15	0,03
	240 ml	163	8,4	9,4	11	300	0,09	0,36	0,07
	(vaso)								
<b>Leche desnatada</b>	100 ml	36	3,6	0,1	5	121	0,04	0,15	
	240 ml	86	8,6	0,2	12	290	0,09	0,36	
<b>Leche semi-desnatada</b>	100 ml	49	3,5	1,7	5	125	0,04	0,15	
	240 ml	118	8,4	4,1	12	300	0,09	0,36	

**Kcal.** Kilocalorías; **P:** proteínas; **G:** grasas; **HC:** hidratos de carbono; **Ca:** calcio; **B1:** vitamina B1; **B2:** vitamina B2; **vit A:** vitamina A

### EL YOGUR Y LA CUAJADA

El yogur es un derivado de la leche que se obtiene al añadir a la leche, entera o desnatada, hervida, fermentos que degradan la lactosa transformándola en ácido láctico. Los fermentos más utilizados son el *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*. Según la normativa europea, la cantidad de bacterias no debe superar los 100 millones por g de yogur. Ni el *Lactobacillus bulgaricus* ni el *Streptococcus thermophilus* son bacterias nativas del tracto gastrointestinal humano. En los últimos años se desarrolla la utilización de microorganismos similares a los que se encuentran habitualmente en el intestino, los llamados "específicos de especie": *lactobacilo acidophilus*, *casei*, *reuteri*, *plantarum* y bifidobacterias (los yogures BIO). Probablemente, en el futuro, interesará conseguir mediante manipulación genética, cepas de bacterias resistentes, que colonicen específicamente el intestino y produzcan sustancias capaces de inhibir el crecimiento de los microorganismos patógenos.

El valor alimentario del yogur es similar al de la leche y la disponibilidad del calcio es mayor ya que su absorción aumenta por el pH ácido que confiere el ácido láctico. La composición del yogur, con la fermentación de la lactosa, implica una serie de cambios con respecto a la de la leche. Disminuye el contenido de vitaminas B12 y C y aumenta el de fólico. Los niveles de vitaminas B1, B2, B6, biotina y pantoténico apenas se modifican. La cantidad de colesterol también permanece estable, pero existe un

aumento de la proporción de grasa saturada (esteárico) y de oleico. Aunque también existe cierta degradación de las proteínas el perfil de AA se mantiene muy similar al de la leche.

La fermentación de la leche, sea con la bacteria que sea, permite que la digestión sea más fácil, incluso en personas con déficits relativos de lactasa (la lactosa está fermentada a ácido láctico). Son muchos los efectos beneficiosos que se han atribuido al yogur:

- provee de actividad lactasa
- protege frente a las infecciones gastrointestinales y recupera la flora tras tratamiento antibiótico.
- favorece la respuesta inmunológica al potenciar la producción de IFN- gamma por los linfocitos
- parece tener efecto antineoplásico (aun no demostrado)
- parece que ayuda a disminuir el colesterol plasmático

A diferencia del yogur, la cuajada no se obtiene por fermentación de la leche sino por la coagulación de sus proteínas que producen el añadido de cuajo -de ahí su nombre - una sustancia que se extrae del estómago de los rumiantes, en particular, de la cabra. Aunque la cuajada tiene un alto poder energético, no es bactericida, por lo cual la leche que se utilice en su elaboración debe ser previamente hervida.

El kéfir es similar al yogur, pero la fermentación es producida por un hongo.

<b>Composición de diferentes tipos de yogures</b>						
	<b>Volumen</b>	<b>Kcal.</b>	<b>P</b>	<b>G</b>	<b>HC</b>	<b>Ca</b>
<b>Yogures</b>	125 ml	73	4	3,7	5,9	153
<b>Desnatados</b>	125 ml	56	5,6	-	8,4	207
<b>Sabores</b>	125 ml	112	4,4	2,4	18,1	164
<b>Frutas</b>	125 ml	120	3,7	2,8	19,9	144

**Kcal.** Kilocalorías; **P:** proteínas; **G:** grasas; **HC:** hidratos de carbono; **Ca:** calcio  
Nota: 125 ml equivale a un yogur comercial, y su composición está tomada de diferentes preparados comerciales

## **EL QUESO**

El valor nutritivo de los quesos es incuestionable, fundamentalmente por la riqueza en proteínas y calcio (ver tabla: composición de los principales quesos), pero su elevado contenido calórico y graso puede ser un inconveniente. El contenido de grasas, generalmente oscila entre 22% y el 47% dependiendo del grado de curación. No obstante la gran variedad de quesos que existen, los que mejor se digieren son los de elaboración más sencilla, es decir, los no fermentados, entre los que figuran los del tipo Burgos y el requesón. En orden de nutrición y facilidad de digestión le siguen los de pasta más dura, como el manchego, el gruyère, el emmental y el parmesano. Los de pasta más blanda, como la mozzarella, la tetilla gallega y los de tipo Ansó tienen mayor cantidad de prótidos y lípidos, por los que son menos recomendables que los anteriores. Pero los menos recomendables de todos, desde el punto de vista de la nutrición y la buena digestión, son los que se elaboran con el añadido de cultivos de moho, ya sea en parte exterior, como los que son azules, entre los que destacan el roquefort, el cabrales y el gorgonzola. De

todos los alimentos en general, la moderación es la norma que debe seguirse en el consumo de quesos, cualquiera que sea la clase a la que pertenecen.

<b>Composición por 100 gramos de los principales quesos</b>							
	<b>Kcal.</b>	<b>P</b>	<b>G</b>	<b>HC</b>	<b>Ca</b>	<b>Col</b>	<b>Ags</b>
<b>Burgos</b>	174	11	15	4	186	97	6,6
<b>Manchego</b>	376	29	29	0,5	835	95	17,1
<b>Bola</b>	349	25	29	2	760	92	14,9
<b>Emmental</b>	415	33	28	1,5	1.080	100	19,9
<b>Cammembert</b>	312	24	20	4	154	92	15,1
<b>En porciones</b>	280	22	18	2,5	750	93	13,1
<b>Requesón</b>	96	4	14	1,4	60	25	12,4

**Kcal.** Kilocalorías; **P:** proteínas; **G:** grasas; **HC:** hidratos de carbono; **Ca:** calcio; **Col:** colesterol; **AGS:** ácidos grasos saturados

### **A DESTACAR**

- Se recomienda tomar 2-3 porciones de leche y derivados.
- La leche es un alimento nutricionalmente muy completo, indispensable durante la época de crecimiento.
- Las proteínas de la leche, son consideradas de alto valor biológico, ya que presentan un gran contenido en aminoácidos esenciales
- La leche es una importante fuente de calcio, que junto con la vitamina D y la lactosa, hacen que su absorción sea más completa.
- Los productos desnatados tienen la ventaja de aportar menos calorías, grasas saturadas y colesterol, siendo algo más ricos en proteínas.
- El yogur es similar a la leche, ayuda a la absorción del calcio y regula la flora intestinal.
- Los yogures de fruta y sabores, incluidos los desnatados, aportan una cantidad elevada de azúcares simples, siendo preferibles por ello, los naturales a los que se puede añadir frutas que modifiquen su sabor, y además así aportamos cantidades de vitaminas, haciendo de este nuevo producto un alimento de gran valor nutricional.
- Para las personas que tienen diabetes, las recomendaciones de leche y sus derivados son igual que para el resto de la población. Tomando los productos desnatados se consume menos grasas saturadas y calorías.

### **LA LECHE Y LOS QUESOS**

Nos referimos a la leche de vaca, que es la más consumida en España. La leche, alimento ancestral de todo ser humano desde su nacimiento, contiene propiedades particularmente nutritivas para el crecimiento, por lo cual es un alimento infantil insustituible. La leche sólo contiene un hidrato de carbono: un disacárido llamado lactosa (compuesto de glucosa y galactosa) responsable de su sabor ligeramente dulce. Muchos adultos desarrollan una intolerancia a la lactosa por déficit del enzima intestinal necesario para su digestión. Las proteínas de la leche, son de alto valor biológico, ya que presentan un gran contenido en aminoácidos esenciales. La proteína más abundante en la leche de vaca es la caseína (80%) y el 20% restante es la lactoalbúmina. En la grasa de la leche predominan los ácidos grasos saturados y su contenido en colesterol es de 14 mg/100gr. La grasa de la leche contiene cantidad importante de Beta caroteno, lo que hace ser una importante fuente de vitamina A.

La leche es una importante fuente de calcio, que junto con la vitamina D y la lactosa, hacen que su absorción sea más completa. Este mineral es imprescindible en ciertas etapas de la vida, épocas de crecimiento, adolescencia, mujeres embarazadas, lactantes. Actualmente se está tendiendo a recomendar un aumento en la cantidad de requerimiento diarios de calcio como prevención de osteoporosis.

En función de su contenido en grasa existen en el mercado 3 tipos de leche (ver tabla: composición de la leche): entera (si conserva íntegramente su grasa, semidesnatada (si ha perdido el 50% de su grasa) o desnatada si ha sido desprovista de prácticamente toda la grasa.

Últimamente están apareciendo en el mercado nuevas variaciones de leches enriquecidas en minerales (sobre todo calcio) vitaminas y ácidos grasos, destinadas a diferentes sectores de consumidores, con el objetivo de elevar el valor nutricional de la leche y así ofrecen productos para niños, para adultos, como prevención de osteoporosis, bajos en grasas y colesterol, encaminados a reducir la hipertensión etc.

Las leches concentradas y leches en polvo son leches utilizadas sobre todo para añadir a otros alimentos, bien como complemento o como ingrediente en la elaboración de otros platos.

Leches fermentadas: existen muchos tipos de leches fermentadas, éstas se obtienen por la multiplicación de bacterias lácticas en una preparación de leche. El ácido láctico que producen coagula la leche, dándole un sabor ácido. Se clasifican en función del tipo de microorganismo que se utilice en su fabricación.

Existen personas que no la toleran bien cuando la ingieren sola. En estos casos, y según sea la causa de la intolerancia, existen otras opciones para consumirla: parcial o totalmente desnatada y en yogures, cuajadas, kéfires y quesos. Estos derivados lácteos pueden consumirse solos o como ingredientes de una gran variedad de platos de cocina, tanto salados: suflés, budines, sopas, como dulces: cremas, flanes y combinados con diversas frutas.

## ***Grupo 2.- Carnes, pescados y huevos (Alimentos proteicos, con función plástica formadora)***

### **LAS CARNES**

El valor nutritivo de la carne radica en su riqueza en proteínas. En efecto las carnes nos aportan entre un 16 y un 22 % de proteínas y su valor biológico es alto ya que contiene los 8 aminoácidos esenciales. Las aves tienen el mismo valor proteico que las carnes de vacuno y porcino. Lo que varía es la cantidad de grasa (del 4 al 25%). Las menos grasas son: ternera, caballo, pollo (sin piel), conejo y las más grasas: cerdo, cordero y pato.

Las grasas son ricas en ácidos grasos saturados, pobre en insaturados y presencia más o menos notable de colesterol. Según ese contenido en grasa, las carnes y derivados se clasifican (y así están en los listados de alimentos) como:

- Magras, si aportan < 6 gr de grasa por 100 gr de alimento.
- Semigrasas, si aportan entre 6-12 gr de grasa por 100 gr de alimento.
- Grasas, si aportan > 12 gr. de grasa por 100 gr. de alimento.

Son ricas en hierro y vitamina B12 y B2 (niacina).

Pese a que todavía es elevado el consumo de carne en los países occidentales, con las campañas informativas sobre los prejuicios que su ingestión excesiva puede causar se ha logrado que comience a modificarse el hábito de incluir en la dieta diaria.

Hasta no hace muchos años, se consideraba que la ingestión de carne era indispensable para que el organismo recibiera el aporte proteico necesario. En la actualidad, se conoce que una adecuada combinación de trigo y judías puede obtenerse el mismo valor proteico que da la carne vacuna, con la evidente ventaja de que tienen muchas menos grasas. También se sabe hoy que, todas las carnes de

consumo habitual en el mundo occidental, la menor proporción de grasas es la de las aves de corral -pollo, gallina, pavo-, (las ocas, gansos y patos tienen mucha más grasa) cuyo consumo en Europa, afortunadamente, ha aumentado hasta más que doblarse en los últimos cincuenta años.

No obstante, en ningún caso debe consumirse carne de forma abusiva, cualquiera que sea su origen. La causa reside en que, en la degradación de las proteínas en aminoácidos, con frecuencia se producen la purina, un compuesto del cual deriva, entre otras sustancias, el ácido úrico.

<b>Composición por 100 g de algunas carnes</b>					
	<b>P.</b>	<b>G</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Col</b>	<b>AGS</b>
<b>Ternera</b>	19	11	181	70	3,4
<b>Cerdo</b>	16	25	290	72	11,5
<b>Pollo con piel</b>	20,5	4,3	121	87	1,4
<b>Cordero</b>	17	19	248	78	9,4
<b>Conejo</b>	22	8	162	65	2,6
<b>Hígado de ternera</b>	19	3,8	140	300	1,2

**P:** proteínas; **G:** grasas; **Kcal.** kilocalorías; **Col:** colesterol; **AGS:** ácidos grasos saturados

## **EMBUTIDOS Y FIAMBRES**

Los embutidos, de antigua tradición, están casi siempre elaborados con carnes y vísceras troceadas, sangre, sal y especias variadas. Estos ingredientes los convierten en alimentos con un alto contenido de grasas saturadas y, sin embargo, su consumo va en aumento. Consumirlos de forma indiscriminada, como se hace en la actualidad, contribuye a elevar la tasa de colesterol y es nocivo para quienes padecen trastornos hepáticos y renales, así como también para los obesos e hipertensos.

<b>Composición por 100 g de algunos embutidos</b>					
	<b>P.</b>	<b>G</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Col</b>	<b>AGS</b>
<b>Chorizo</b>	17	44	468	100	18
<b>Jamón york</b>	21	22	289	89	7,1
<b>Jamón serrano</b>	17	35	380	62	11,7
<b>Mortadela</b>	19	21	265	100	8,7
<b>Salchichas Frankfurt</b>	20	25	315	100	9,2

**P:** proteínas; **G:** grasas; **Kcal.** kilocalorías; **Col:** colesterol; **AGS:** ácidos grasos saturados

## VISCERAS

El consumo de hígado, corazón, riñones etc... ha caído en gran desuso, por razones culturales, pero también por la difusión de casos de adulteración y fraude en la alimentación intensiva de los animales (clembuterol, antibióticos, etc...). Sin embargo, las vísceras y especialmente el hígado, es un alimento de elevadísima densidad nutricional, y una gran riqueza en vitaminas A, D y todas las del grupo B pero especialmente el Folato y la vitamina B12 (que no son muy abundantes en otros alimentos). Es también muy rico en hierro, zinc y selenio.

## PESCADOS Y MARISCOS

De valor nutritivo equivalente a la carne con mayores beneficios para la salud, con la ventaja de que permite preparaciones culinarias muy variadas. Su contenido proteico es del 18-20%, siendo la proteína de los pescados de alto valor biológico. No contiene apenas vitaminas, excepto A y D, en el hígado y huevas. En cambio el contenido de minerales en fósforo, yodo y calcio es destacable.

La clasificación de los peces obedece a su contenido lipídico:

· grasos o azules: con un contenido lipídico igual o superior al 10%: angula, anguila, emperador, atún, salmón...

· magros o blancos: bajo contenido en grasas < 5%: pescadilla, merluza, rape, lenguado, gallo, bacalao...

· variedad intermedia: 5 % de grasa: sardina, arenque, caballa, boquerón...

En la grasa del pescado predominan los ácidos grasos poliinsaturados y especialmente destacables son los de la serie w3 por sus propiedades antiagregantes, vasodilatadoras y reductoras de los niveles sanguíneos de triglicéridos. Sin embargo algunos pescados y sobre todo mariscos contienen cantidades apreciables de colesterol.

Algunos pescados tienen especial interés debido a su calidad - precio: sardina, boquerón, Caballa, mejillones.

Los pescados y los mariscos, que desde la antigüedad han sido el alimento primordial de muchos pueblos se consume hoy principalmente congelados, y conviene saber que, aunque pierde algo de su sabor, conservan íntegro su valor nutritivo, si se ha mantenido la cadena del frío.

## LOS MARISCOS

Los mariscos que se consumen con mayor frecuencia pueden dividirse en dos clases: los crustáceos, a los que pertenecen la langosta, el bogavante, el langostino, la gamba, la nécora, el centollo y la cigala, y los moluscos, que comprenden la ostra, la vieira, la navaja, el mejillón, el berberecho, la almeja y el caracol de mar. Los crustáceos destacan por su escasa cantidad de grasas, mientras que los moluscos tienen un 5% de hidratos de carbono y una gran cantidad de colesterol.

### Composición por 100 g de algunos pescados

	<b>P.</b>	<b>G</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Col</b>	<b>AGS</b>
<b>Merluza</b>	86	17	2	0,3	50
<b>Lenguado</b>	73	16	1	0,2	50
<b>Gallo</b>	73	16	1	0,2	50
<b>Bacalao fresco</b>	86	17	2	0,1	50

<b>Bacalao seco</b>	322	75	3	-	-
<b>Atún fresco</b>	225	27	13	3	55
<b>Sardinias</b>	174	21	10	2,8	120
<b>Gambas</b>	96	21	2	0,5	150
<b>Calamares</b>	82	17	2	-	-

**P:** proteínas; **G:** grasas; **Kcal.** kilocalorías; **Col:** colesterol; **AGS:** ácidos grasos saturados

## PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS

Aunque el consumo de pescado fresco es muy recomendable para la salud y el paladar, no siempre es posible.

El pescado congelado es una excelente y asequible solución, siempre que se respete la cadena del frío. Su descongelación debe hacerse lentamente, a unos 4°C (en nevera).

## CONSERVAS DE PESCADO

Son recursos útiles para comidas o cenas informales y tomas de media mañana. Pero el diabético debe tener en cuenta su contenido graso y en sal. Si debe restringir estas, las lavará y secará bien en papel de cocina. Son preferibles las conservas al natural.

## HUEVOS

Plenos de nutrientes esenciales, los huevos son un alimento de valor inapreciable en las dietas de muchos países del mundo y un ingrediente indispensable para la elaboración de una gran variedad de platos culinarios.

La clara, que pesa unos 35 g, es traslúcida, está compuesta fundamentalmente por albúmina y contiene la mitad de las proteínas del huevo (cuyo total alcanza el 14% de su peso). La albúmina es la proteína de mayor calidad biológica y que se utiliza como patrón. La yema, con un peso aproximado de 18 g, contiene el resto de las proteínas, la lecitina -grasas fosforadas-, vitaminas A, B, D y E, y contienen también hierro y azufre. Pese a ser un alimento nutritivo perfectamente equilibrado, porque tiene todos los aminoácidos esenciales en óptimas proporciones, el huevo es bajo en calorías por su escaso contenido en hidratos de carbono. Importantes para el crecimiento por su equilibrado contenido en nutrientes esenciales, los huevos forman parte de los alimentos corrientes que deben consumir los niños.

La yema de huevo es rica en grasa y colesterol y en ello radica su mayor inconveniente. Sin embargo, hoy día se considera adecuada la ingesta de 2-3 huevos a la semana aunque se padezca hipercolesterolemia u otra dislipemia.

<b>Composición por 50 gramos comestibles de huevos</b>							
	<b>Kcal.</b>	<b>P</b>	<b>G</b>	<b>AGS</b>	<b>Col</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>
<b>Huevo</b>	80	6,5 g	6 g	1,9	230 mg	1,4 mg	28 mg
<b>Clara</b>	24	5,5 g	0,1 g	-	0	0	7 mg
<b>Yema</b>	134	8,0 g	16,5 g	5,2	780 mg	8,0 mg	70 mg

**Kcal.** kilocalorías; **P:** proteínas; **G:** grasas; **Col:** colesterol; **AGS:** ácidos grasos saturados; **Fe:** hierro; **Ca:** calcio

A DESTACAR

- Las carnes, pescados, huevos y lácteos son la principal fuente de proteínas de alto valor biológico de la dieta en los países industrializados.
  - A igualdad de porción comestible, el valor nutritivo de las carnes es el mismo, cualquiera que sea el animal de procedencia.
  - Las carnes blancas no son más nutritivas que las rojas.
  - Los pescados tienen un gran interés nutricional y unas ventajas claras sobre las carnes: su valor calórico es escaso, su densidad proteica, similar a la de las carnes, y su mayor cualidad reside en su contenido en ácidos grasos poliinsaturados, (omega 3) a los que se les atribuye propiedades cardioprotectoras.
  - Los productos congelados son nutritivamente iguales a los frescos.
  - El huevo es un excelente alimento, cuyo consumo debe controlarse en quienes tienen problemas de colesterol.
  - Para las personas con diabetes, tienen que saber que una ración normal de carne sería 100gr y una ración de pescado 150gr. Si va a tomar queso o huevos tendrá que sustituirlo por el pescado o la carne, no lo consuma además de...
- Deben intentar comer más carne que pescado y procurar reducir lo más posible las vísceras y los embutidos por su alto contenido en grasas saturadas.
- Es recomendable el consumo de hígado u otras vísceras 1 ó 2 veces / mes, por el gran contenido en vitamina B12, A, D y Fólico. Un filete de hígado aporta dos veces el requerimiento diario de vitamina A de un adulto y casi el requerimiento completo de hierro.
  - Los alimentos proteicos deben restringirse en presencia de nefropatía, aunque sea incipiente (microalbuminuria), pasando de 4 a 2 ó 3 porciones / día (= 4 a 5 intercambios proteicos).

<b>EQUIVALENCIAS Productos limpios y libres de desperdicios</b>		
50 grs.	Pollo sin piel, conejo, ternera, pavo, faisán.	= 10 grs. de proteínas bajas en grasas
60 grs.	Merluza, pescadilla, rape, lenguado, mero, congrio, dorada, besugo, gallo.	
60 grs.	Almejas, langosta, gambas, angulas	
60 grs.	Chuletas o magro de cerdo, vaca, riñones, carne picada, hígado.	= 10 grs. de proteínas ricas en grasas
50 grs.	Bonito, calamar.	
40 grs.	De fiambre: jamón York, jamón serrano, mortadela, lomo, salchichón.	
1 huevo		

**Grupo 3.- Legumbres, tubérculos y frutos secos. (alimentos hidrocarbonados o "farináceos", con función energética y plástica)**

**LAS LEGUMBRES**

Además de su riqueza en proteínas, albúminas y aminoácidos, las legumbres tienen un alto contenido en fibra, un elemento fundamental en la salud. Entre las especies consumidas en Occidente, las más populares son las judías blancas y rojas, las habas,



los guisantes, las lentejas, los garbanzos y la soja.

Las legumbres se caracterizan por su elevado contenido proteico (del 17% al 25%, proporción que duplica la de los cereales y es semejante e incluso superior a las carnes y pescados.) y por su riqueza en legúmina, es decir, albúmina vegetal, un nutriente del grupo de las sustancias proteicas que tiene numerosas aplicaciones alimentarias e industriales, hasta el punto de que se ha incorporado en a dieta de los astronautas.

Por otra parte, sus aminoácidos esenciales son complementarios de los de los cereales y, por consiguiente, aquellas comidas en que se combinan las legumbres y los cereales logran un buen equilibrio nutritivo, como sucede en el caso del arroz con lentejas o las tortas de maíz con frijoles.

Además, las legumbres contienen otros elementos nutritivos muy apreciados, como sales minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B y abundantes hidratos de carbono.

Dos son las razones que aconsejan la inclusión de las legumbres en la dieta habitual: su bajo contenido en grasa (inferior al de cualquier otro alimento proteico) y su gran riqueza en fibra. La fibra son hidratos de carbono muy complejos que casi no se absorben y hacen que la digestión de los alimentos se retarde y por tanto hacen que la absorción sea más lenta también. Las fibras solubles en agua se encuentran también en las frutas (pulpa) verduras y la avena. Además, los alimentos ricos en fibras son altamente aconsejables en los regímenes de pérdida de peso, ya que producen una sensación de saciedad reduciendo el aporte de calorías. Las fibras solubles viscosas reducen el aumento del nivel de glucosa en la sangre que se produce después de consumir alimentos de alto contenido en glúcidos. A largo plazo, las fibras mejoran la tolerancia de la insulina y disminuyen así el riesgo de contraer diabetes Algunos tipos de fibras, actúan reduciendo la concentración de lípidos en la sangre después de una comida. Así su ingestión aumenta la expulsión de colesterol y de los ácidos biliares o una disminución de la secreción de insulina.

Por último, cabe señalar que los guisantes tienen la particularidad de desempeñar un importante papel en el proceso de crecimiento infantil, ya que aportan al organismo una gran cantidad de hierro y de vitaminas, necesarias en ese período; por ese mismo motivo conviene incluirlos también en la dieta de enfermos y de convalecientes.

**Composición por 100 gramos de legumbres**

	Kcal	HC	P	G	Ca	Fe	B1	B2	Niacina	Fibra
<b>Alubias</b>	330	60	19	1,5	137	7	0,54	0,18	2,1	7
<b>Lentejas</b>	336	56	24	1,8	60	7	0,5	0,2	1,8	4
<b>Garbanzos</b>	361	61	18	5	149	7	0,4	0,18	1,6	6
<b>Habas secas</b>	343	59	23	23	148	8	0,54	0,29	2,3	4
<b>Soja</b>	422	30	35	35	280	8	0,85	0,4	5,0	5
<b>Guisantes secos</b>	317	56	56	21,6	72	5,3	0,7	0,2	5,2	5

**Kcal:** kilocalorías; **HC:** hidratos de carbono; **P:** proteínas; **G:** grasas; **Ca:** calcio; **Fe:** hierro; **B1:** vitamina B1; **B2:** vitamina B2.

60 grs.	Almendras	1 intercambio de hidrato de carbono	1 intercambio de proteínas
	Pipas		

	Pistacho		
	Nueces	1/3 intercambio de hidrato de carbono	
	Piñones		
	Avellana		

**LEGUMBRES EN SECO**

18-20 gr. de legumbre seco = 10gr. de hidratos de carbono (1 intercambio).  
 1 porción habitual adulto = 60-80 gr. (3-4 intercambios).

**LOS TUBERCULOS**

La patata es el tubérculo más importante.  
 Son una importante fuente energética, pero contienen un poco de todos los nutrientes. Aportan proteína y hierro y son fuente de vitamina C, tiamina, niacina y fibra dietética, por lo que pueden ser un buen alimento en poblaciones que las consumen en cantidad.  
 Si se consumen fritas su valor energético se triplica debido a la impregnación lipídica del aceite utilizado en la fritura..  
 Es conveniente incluirlas en nuestra alimentación a diario.

**LOS FRUTOS SECOS**

Se caracterizan por incluir en su composición menos de 50% de agua, por su bajo contenido de hidratos de carbono y por su riqueza en grasas. Los frutos secos pueden constituir una buena alternativa a las proteínas animales. Por eso, a pesar de estar tradicionalmente en este grupo, deben considerarse como un intercambio proteico, graso (excepto la castaña).  
 Las semillas oleaginosas de consumo más usual son: almendras, castañas, nueces, piñones, avellanas y pistachos, además pepitas de girasol, de calabaza y de sésamo.  
 Los frutos secos aportan a la dieta grasa poliinsaturadas muy valiosas, ya que constituyen una buena fuente de energía. En general, estos frutos tienen mayores y mejores propiedades energéticas que las que tiene la carne.  
 Debido a su alto contenido en aceites y, por consiguiente, su elevado poder calórico, los frutos secos se descartan en la mayor parte de las dietas alimentarias.  
 Las semillas de la calabaza y los cacahuets son altamente proteicas, aunque las proteínas que contienen son de mediana calidad, por este motivo su consumo debe complementarse con el de proteínas procedentes de cereales y legumbres, para lograr un correcto equilibrio nutritivo. Por su parte, nueces, almendras y nueces de Brasil poseen más proteínas por unidad de peso, y de excelente calidad, que los huevos frescos.

Con la salvedad de las castañas los frutos secos proporcionan muy pocos hidratos de carbono (entre el 10% y el 20%) y, si bien, por otro lado, presentan una buena proporción de minerales de fácil absorción, como potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio. En cuanto a las vitaminas que pueden aportar, son escasas por lo general, con excepción de la vitamina A, en tanto que poseen cantidades variables de tiamina, riboflavina y niacina.

Composición de los frutos secos por 100g (sin cáscara)									
	Kcal	P	HC	G	AGS	Fibra	Ca	Fe	B1

<b>Almendra</b>	620	20	17	54	4,1	14	254	4,4	0,25
<b>Avellana</b>	656	14	15	60	5,3	5	200	4,5	0,60
<b>Nueces</b>	660	15	15	60	5,6	2,4	80	2,1	0,48
<b>Cacahuetes</b>	560	23	26	40	9,2	10	68	2,2	0,60
<b>Castañas</b>	199	4	40	2,6		7	34	0,8	0,20
<b>Pipas de girasol</b>	535	27	20	43	5,8	2,7	-	-	-
<b>Pistacho</b>	581	17,6	11,5	51,6	7,1	10,6	136	7,3	0,69

**Kcal:** kilocalorías; **HC:** hidratos de carbono; **P:** proteínas; **G:** grasas; **Ca:** calcio; **Fe:** hierro; **B1:** vitamina B1; **B2:** vitamina B2.

A DESTACAR

- Las legumbres constituyen un alimento nutricionalmente muy bueno, sobre todo si se toman junto a cereales, carnes etc. Formando parte de los tradicionales menús mediterráneos. Su contenido en fibra dietética favorece el tránsito intestinal y disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades gastrointestinales.
- La legumbre es excepcional también en la alimentación del diabético ya que al ser un alimento con mucha fibra se absorbe muy lentamente evitando las elevaciones de la glucosa postprandiales.
- La patata por sí sola, si se consume en cantidades elevadas, es una buena fuente de nutrientes. Consumirla preferentemente de forma cocida o hervida. La patata frita incrementa considerablemente las calorías. Si se hace en tortilla se absorbe más deprisa y sube la glucemia.
- Los frutos secos en pequeñas cantidades son un excelente complemento dietético, aportando proteínas, calcio, magnesio, hierro, zinc y vitamina B1
- Dado su alto contenido calórico y ya que su ingesta es muy beneficiosa, y para no aumentar la masa corporal, deben sustituirse ácidos grasos saturados, como mantequilla, carnes, tocino, embutidos, etc.. por una ración de frutos secos, así el cambio potenciará todavía más el beneficio en los hábitos alimentarios.
- Es nutricionalmente recomendable consumir de 4 a 6 veces por semana patatas, y dos veces a la semana, legumbres.

**Grupo 4.- Verduras y hortalizas**

**LAS HORTALIZAS**

El término "hortalizas" incluye una gran diversidad de alimentos, algunos de los cuales se exponen con mayor propiedad en otros apartados.

De las verduras y hortalizas se pueden consumir, con preferencia, ya sean las hojas, las raíces, los bulbos, los tallos o incluso las flores. Algunas se utilizan exclusivamente como condimento, por lo general, en pequeñas cantidades.

Algunas de las numerosas hortalizas de consumo habitual son las siguientes:

Acelgas, calabazas, espinacas, pimientos, ajos, cardos, grelos, puerros, alcachofas, cebollas, guisantes, rábanos, apios, cebollinos, judías verdes, remolachas, berenjenas, coles, habas, repollos, berros, coliflor, lechugas, tomates, berzas, endibias, nabos, zanahorias, brócolis, carolas, patatas, calabacines, espárragos, pepinos.

El agua constituye entre el 80 y el 90% de su composición, y en ellas se encuentran disueltas las sales minerales y las vitaminas. Estos elementos tienen un papel preponderante en importantes funciones del organismo, como la transmisión de los impulsos nerviosos, el mantenimiento de la presión arterial, el estado tónico de las células de los tejidos, la síntesis de hormonas y enzimas y, sobre todo, la hidratación correcta del organismo. También son ricos en fibra dietética soluble e insoluble.

Sin embargo, este alto contenido de minerales y vitaminas se pierde fácilmente al cocinarlas. Para un consumo adecuado es conveniente no prepararlas hasta el último momento antes de ingerirlas, puesto que perderían la vitamina C y las sales minerales; tampoco deben dejarse nunca en remojo. Lo correcto es lavar las hojas enteras bajo el chorro de agua, cocerlas en poca agua hirviendo. Nunca se deben sumergir en agua fría para cocerlas, sino en agua hirviendo. Al vapor es la manera como mejor mantienen sus propiedades. E incluir diariamente hortalizas crudas, en forma de ensaladas que mantienen intacto su contenido vitamínico.

La conservación de los alimentos a nivel industrial hace posible que la elección del alimento sea independiente del área geográfica y de la estación del año que se consume, además de reducir el tiempo de preparación del alimento en los hogares. Tanto la conservación de las verduras y hortalizas por escaldación, tratamientos térmicos (latas de conserva o botes de cristal) o por desecación o deshidratación, siempre se pierden pequeñas cantidades de minerales y vitaminas, aunque en general conservan gran parte del poder nutritivo.

### A DESTACAR

- Las verduras son esenciales en el mantenimiento de la salud del organismo, deben estar presentes en nuestra dieta por lo menos una ración al día, alternando diferentes variedades.
- El principal valor nutricional de hortalizas es la hortaliza radica en su contribución a la ingesta diaria de vitaminas y minerales y sobre todo de fibra.
- El consumo de verduras crudas, en forma de ensaladas o de gazpacho andaluz, puede suponer un aporte importante de vitaminas C y A, dado que estas sustancias no se han disminuido por ningún tipo de cocción.
- Hay muchas formas de introducir las verduras en nuestros menús como plato de base, guarnición, aperitivo, ensalada, sopa, crema, etc.
- Existen algunas verduras cuya ingesta eleva más las glucemias postprandiales que otras. Es el caso de las zanahorias, remolacha y cebolla, más aún si se toman en puré. Se aconseja disminuir algo la ración, pero no eliminarlos por su riqueza en vitamina A.
- En general, las diferencias entre el contenido de nutrientes de los alimentos cocinados frescos o congelados, a la hora de consumirlos, son pequeñas.

## **Grupo 5.- Las frutas**

### LAS FRUTAS

Las frutas constituyen uno de los alimentos más sanos para el organismo, no sólo por su contenido en vitaminas sino también porque desempeña ciertas funciones de suma importancia, entre ellas la de alcalinizar la sangre para contrarrestar la acidez excesiva que producen alimentos como los huevos, los cereales y las carnes.

La función de las frutas en el organismo es similar a la de las verduras, puesto que actúan como alimentos reguladores, proporcionando a la dieta minerales y vitaminas, principalmente vitamina C y A; y calcio, hierro, fósforo, magnesio, cobre, etc.

También contienen pequeñas cantidades de fibra dietética, lo cual les confiere la cualidad de ser ligeramente laxantes.

El valor nutritivo de la fruta es fundamentalmente vitamínico. Las frutas contienen agua en un porcentaje que oscila entre el 80 y el 90% de su peso. Son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa y fructosa, pero su contenido calórico es bajo.

## **LOS CÍTRICOS**

Dentro del orden de su importancia y popularidad, se encuentra, en primer lugar, la naranja dulce, seguida de los limones, las mandarinas y los pomelos. También cabe citar la lima, cítrico muy popular en América, cuyo consumo va ganando adeptos en Europa; es una variedad del limón, se distingue de éste por más pequeña y redonda, con cáscara de color verde intenso y sabor más dulce.

La importancia nutritiva de los cítricos es su alto contenido en vitamina C, así como en el de azúcar - sacarosa, glucosa y fructosa, principalmente- y, en menor grado, de ácidos y sales minerales. Aunque las dosis de azúcares y ácidos que contienen los cítricos varían según la especie de que se trate y las condiciones del cultivo y del clima en que se haya desarrollado la planta, todos tienen un rico contenido en vitamina C.

Los melocotones, albaricoques, ciruelas, cerezas, frambuesas, melón, fresas, mandarinas, son muy ricos en vitamina A y los nísperos son muy ricos en betacarotenos (precursor de la vitamina A).

## **FRUTAS TROPICALES**

Las frutas tropicales contienen casi todas una mayor proporción de azúcares y vitaminas que las cultivadas en climas templados. Ello se debe a su menor contenido en agua, que resulta de estar expuestas a temperaturas muy altas. Las frutas de este tipo que más se consumen en Europa occidental son los plátanos, los melones, las sandías, las piñas, las chirimoyas, los kiwis, las guayabas y las papayas.

Los plátanos, fruta energética por excelencia, son fuentes de vitamina C, caroteno, riboflavina, ciertas vitaminas del grupo B y especialmente ricos en minerales, sobre todo en fósforo y hierro.

El plátano, que suele excluirse de las dietas para adelgazar, sacia el estómago e induce a comer menos, por lo que no se debe de prohibir sino de racionar las calorías que aportan los demás alimentos.

## **FRUTAS SILVESTRES**

Grosellas, moras, frambuesas, arándanos, las granadas (son muy ricas en vitamina E) y los membrillos, que por ser agrios y ácidos para consumirlos frescos suelen prepararse cocidos, aportan diversos minerales y, sobre todo, mucílago, elemento beneficioso para combatir la irritación intestinal.

Las uvas son ricas en azúcares, aminoácidos, vitaminas, sales minerales y ácidos. La combinación de estos elementos convierten a la uva en un reconstituyente ideal del organismo.

Los higos frescos tienen un elevado contenido calórico

<b>Composición por 100g de varias frutas</b>						
	<b>Kcal</b>	<b>Agua</b>	<b>HC</b>	<b>Fibra</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasa</b>
<b>Albaricoque</b>	45	88	13,8	1,1	0,8	0,6
<b>Cerezas</b>	65	89,6	14,6	0,5	1,3	0,6
<b>Ciruela</b>	58	82,5	11,9	0,4	0,75	0,3
<b>Frambuesa</b>	45	86	14,4	2,8	1,1	0,5
<b>Fresa</b>	40	88,8	8,5	1,3	0,8	0,6

<b>Limón</b>	36	90,3	8,1	0,6	0,6	0,6
<b>Mandarina</b>	33	87,8	10,9	0,4	0,7	0,2
<b>Manzana</b>	52	84	15,2	0,7	0,3	0,3
<b>Melocotón</b>	48	86,7	9,7	0,6	0,6	0,1
<b>Melón</b>	44	87,4	11,1	0,4	0,6	0,3
<b>Naranja</b>	50	85,7	13	0,9	0,7	0,1
<b>Pera</b>	56	84,4	14,8	1,9	0,3	0,2
<b>Plátano</b>	100	72,4	25,4	0,4	1,2	0,2
<b>Uva</b>	68	81,6	16,7	0,5	0,6	0,7

**Kcal:** kilocalorías; **HC:** hidratos de carbono; **P:** proteínas; **G:** grasa.

**A DESTACAR**

- De elección, consumir la fruta de estación.
- Tomar 2 piezas de fruta al día, una de ellas del grupo de los cítricos.
- Nunca se debe sustituir la fruta del postre por otro tipo de alimento (natillas, helados, flan, etc).
- El consumo de la piel de la fruta no tiene interés nutritivo, porque las vitaminas no están en la piel. Es rica en celulosa, útil para un buen funcionamiento intestinal y la responsable de la mala digestibilidad de las frutas verdes.
- Las frutas más ricas en vitamina C son: fresa, fresón, naranja, y pomelo, que proporcionan por 100gr limpios más de 50mg. A efectos prácticos, podemos recordar que una naranja mediana puede cubrir las necesidades de vitamina C de un día".
- Las frutas con mayor contenido en vitamina A son: melocotón, albaricoque, melón(pulpa de color amarillo, rica en carotenos) ciruelas y cerezas.
- Existen tablas de equivalencias en las que se distribuye la fruta atendiendo a las calorías que aportan, y a la cantidad de H. de C. de tal modo que:  
200gr de melocotón, albaricoques, naranjas, mandarinas, manzanas, peras, piña, kiwis, ciruelas, es igual que comer:  
300gr de melón, sandía, fresas o pomelos. Y también igual que:  
100gr de plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos.
- El diabético debe saber que la fruta en forma de zumo produce rápidas elevaciones de la glucosa es como si se tomaran un sobre de azúcar.

**Grupo 6.- Cereales y derivados**

La principal función de los cereales es la energética, debido a las calorías procedentes de los hidratos de carbono (almidón), que son las sustancias nutritivas que predominan: 350 gr de pan aportan 875 calorías y si se estiman en 2.500 calorías las necesidades medias del adulto, el hecho de tomar esta ración de pan supone cubrir un tercio de las necesidades totales. Los cereales nos proporcionan también proteínas, pero de menor calidad (valor biológico), que las procedentes de los alimentos de origen animal: aunque pueden completarse con patatas y/o legumbres

resultando de excelente calidad. Una de las proteínas más abundantes en los cereales, excepto el maíz es el GLUTEN. Por eso, si se padece intolerancia al mismo (Enfermedad celiaca), están absolutamente prohibidas. Contienen también calcio (aunque la presencia de ácido fítico interfiere parcialmente en la absorción), hierro, y todas las vitaminas del complejo B. Carecen de vitamina A (salvo el maíz amarillo que contiene carotenos) y de vitamina C. Los cereales son también ricos en potasio y fósforo.

Resulta importante para la alimentación humana volver al consumo de cereales integrales, es decir, antes de que sean sometidos a los procesos de refinado por los que pasan para su comercialización, dado que en ellos se desechan, la fibra y parte de las vitaminas y proteínas, los elementos nutritivos más importantes para dejar sólo los almidones. Con los cereales integrales se preparan platos de alta calidad nutritiva y gastronómica. Pueden utilizarse como el plato principal de una comida.

## **DERIVADOS DEL TRIGO**

El trigo, cultivado en Europa desde el Neolítico, constituye la base de alimentación humana en los países templados. Con él se elaboran el pan, las galletas, las pastas y los biscotes. El equilibrio alimentario del organismo humano requiere un consumo regular de trigo, por cuanto contiene todos los minerales, numerosos oligoelementos y vitaminas.

El contenido en hidratos de carbono del **pan** es del 50%. Por eso, 20 gr. de pan contienen 1 intercambio de hidrato de carbono.

El pan integral, preparado con harina completa de trigo y obtenido por fermentación con levadura, contiene gran cantidad de vitaminas y minerales, lo que no ocurre en el pan elaborado con harinas blancas muy refinadas.

La composición de las **galletas** varía según su tipo y calidad. Debe tenerse presente que si bien todas ellas están elaboradas con harinas, azúcares y materias grasas, actualmente figuran en su composición numerosos aromatizantes artificiales, colorantes, emulsionantes y conservantes.

La **pasta** se obtiene mediante la desecación de una masa no fermentada, que se elabora con harinas, sémolas finas o semolinas procedentes del trigo duro o candeal, agua y sal.

Hay pastas preparadas con harinas de trigo integral, que son las más recomendables, aunque resultan menos apetitosas.

Las pastas alimentarias contienen un 74% de hidratos de carbono, por eso 1 intercambio hidrocarbonado de pastas (fideos, macarrones, espaguetis) son unos 13-14 grs. en crudo, un 13% de proteínas de excelente calidad y sólo un 2% de grasas. Cien gramos de pasta, una ración colmada, proporciona unas 360 calorías. Por otra parte, las pastas contienen vitaminas B1, B2, que favorecen la asimilación de los almidones, y también vitamina A. Sus hidratos de carbono se asimilan fácilmente durante la digestión. Sin embargo, los diabéticos deben controlar rigurosamente la cantidad de pasta que consumen, debido a su alto contenido en hidratos de carbono.

## **EL SALVADO DE TRIGO**

El salvado es la cáscara externa del grano de trigo, que por tamizado puede separarse de los demás productos de la molienda. Lo forman dos fibras vegetales, que tienen la propiedad de no ser degradadas por el tubo digestivo humano, aunque sí fermentadas en el colon. La mayor parte es fibra insoluble. Por lo tanto, es un alimento de residuo que aumenta de volumen por su capacidad de absorber agua, e incrementa el volumen de los bolos alimenticios y fecal.

La mejor manera de tomarlo es disuelto en caldos vegetales, o en el agua en la que se haya hervido verduras. Se puede agregar al muesli o tomarse con yogur o leche. Como toda la fibra es recomendable consumirlo cada vez que se siga una dieta de adelgazamiento, pues proporciona sensación de saciedad y ello sin aportar ninguna caloría.

## **EL ARROZ**

Desde el punto de vista alimenticio es el cereal más importante, después del trigo, por la gran cantidad de minerales, vitaminas y oligoelementos que aporta.

Asimismo, sólo en el arroz integral se encuentra la vitamina E y las vitaminas del grano B, que desaparecen casi totalmente durante el proceso de refinado. Por otra parte, en razón de su mayor riqueza en celulosa, el arroz integral también resulta útil para combatir el estreñimiento.

Es un alimento muy rico en hidratos de carbono (casi el 80%), por lo que 1 intercambio hidrocarbonado se encuentra en tan solo 12 gr. de arroz.

## **EL MAÍZ**

El maíz es el tercer cereal en importancia, después del trigo y del arroz.

Posee un valor nutritivo similar al de los otros cereales, excepto en la calidad de sus proteínas, aunque se diferencia de éstos en su elevado contenido en carotenos - ningún otro cereal los contiene- o provitaminas A, que se transforman en vitaminas A en el organismo y se caracterizan por su alto poder antiinfeccioso y su condición beneficiosa para la vista.

Como resultado de su alto contenido en grasas e hidratos de carbono, no es recomendable para las personas diabéticas y obesas.

El maíz y el arroz son los únicos cereales sin gluten, aptos para celíacos.

<b>Composición por 100 gramos de cereal</b>								
	<b>Kcal</b>	<b>HC</b>	<b>P</b>	<b>A.A. Limitante</b>	<b>Ca</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>Niacina</b>
<b>Trigo</b>	334	61	12,0	Lisina	3,0	0,4	0,2	5,0
<b>Arroz</b>	357	77	7,5	Lisina	2,8	0,2	0,1	4,0
<b>Maíz</b>	356	70	9,5	Lisina Tryptófano	5,0	0,3	0,1	1,5
<b>Centeno</b>	319	45	11,0	Lisina	3,5	0,3	0,1	1,2
<b>Avena</b>	385	66,5	13,0	Lisina	3,8	0,5	0,1	1,3

**Kcal:** kilocalorías; **HC:** hidratos de carbono; **P:** proteínas; **Ca:** calcio; **B1:** vitamina B1; **B2:** vitamina B2.

### **A DESTACAR**

- Los cereales constituyen alimentos básicos para la población mundial. Su aporte nutricional, debido a que en la actualidad se consumen generalmente refinados, es de tipo calórico principalmente. En las variedades integrales se retienen minerales y vitaminas y fibra.
- El pan es un alimento del que no se puede prescindir y contribuye a mantener el 55-60% de las Kcal. procedentes de los hidratos de carbono que aparecen como recomendación para que la dieta sea equilibrada.
- El arroz tiene un elevado valor calórico y constituye un buen alimento cuando se complementa con pescados, carnes, huevos, hortalizas y verduras. Las pastas tienen características similares, pues



igualmente aceptan muy bien las complementaciones con otros alimentos. La alternativa en la dieta de cereales con hortalizas y verduras permite mejorar la calidad de la alimentación.

- El arroz tiene una gran capacidad de subir la glucosa porque se absorbe muy deprisa. Es aconsejable tomar el arroz en pequeñas cantidades y si es posible mezclándolo con otros alimentos que sean ricos en fibra y sobre todo que no esté pasado, cuanto más hecho esté más deprisa se absorbe. Aún así es muy difícil conseguir que el arroz no eleve la glucosa.
- Las personas que tienen diabetes pueden consumir pan igual que las demás personas que no lo son en las cantidades prefijadas. Es un alimento que no se absorbe rápidamente sino lentamente y no produce un aumento exagerado de la glucemia.
- Los cereales, arroz y maíz permiten realizar sabrosos y tradicionales platos únicos, que completados con ensalada y fruta constituyen una toma equilibrada y con un aporte calórico y graso limitado.
- La pasta en general como menos eleva la glucosa es haciéndola al dente.

## **Grupo 7.- Las grasas**

### **GRASA ANIMAL**

Aporta su sabor especial a cada carne y la hace más tierna. Se considera saturada porque predomina los ácidos grasos saturados en su composición, aunque la cantidad es muy variable según la especie animal, su alimentación e incluso la época del año en que se sacrificó. La grasa de vaca y cordero es más rica en ácidos grasos saturados que la de cerdo y pescado. La de pescado en cambio se considera una grasa poliinsaturada. Los productos de charcutería también tienen una cantidad considerable de grasa, aunque es bastante variable. Siempre hay que considerar la de la carne magra, que oscila entre el 8 y el 20%.

### **MANTEQUILLA**

Está constituida por una fase grasa (82% como mínimo) y una acuosa (18% como máximo) emulsionadas. La fase acuosa contiene agua, lactosa, ácido láctico y proteínas. Es el único alimento natural, junto con la yema de huevo, que suministra cantidades importantes de vitamina A ya formada, aunque esta cantidad es variable según la época del año (4.000 UI/100g) la de verano frente a 1.500-2000UI/100g, la de invierno. La cantidad de vitamina D oscila de 10 a 80 UI/100g.

### **MARGARINA**

Su contenido en grasos es igual al de la mantequilla (un 80%) y está formada por grasas o aceites vegetales hidrogenados. Lleva además antioxidantes y emulsionantes y a veces vitaminas A y D. La fase acuosa contiene el agua y/o la leche descremada con fermentos lácticos que le aportan un aroma agradable, sal, azúcar y fécula o almidón.

### **ACEITE DE GIRASOL**

Es el aceite vegetal más rico en ácido linolénico y muy rico en vitamina E. Es el aceite de elección en fritura pero no debe calentarse demasiado tiempo ni alcanzar temperaturas extremas.

### **ACEITES DE MAÍZ Y SOJA**

Muy ricos en poliinsaturados sobre todo en linoléico.

### **ACEITE DE OLIVA**

Su ácido graso fundamental es el oleico (monoinsaturado) y contiene una cantidad moderada de linoléico, pocos ácidos saturados y nada de linolénico. Por ello es el único que puede utilizarse sin refinar y es ideal para las frituras.

**ACEITES DE PALMA DE PALMISTE Y COPRA (COCO)**

Tienen una cantidad muy alta de grasa saturada (50-60%) por lo que son sólidos a temperatura ambiente son muy utilizados por la industria en la elaboración de bollería y margarinas.

Composición de las grasas vegetales por 100 gramos			
	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados
Aceite de oliva	10	84	8
Aceite de maíz	10	36	54
Aceite de soja	15	28	57
Aceite de ajonjolí	19	53	28
Aceite de maní	22	49	29
Aceite de coco	92	6	2
Aceite de girasol	12	20	68
Aceite de algodón	25	24	51

**TOCINO Y MANTECA DE CERDO**

Contienen de un 82 aun 99% de grasa, y el tocino un 3% de proteínas. Prácticamente no contienen vitamina A. Solamente el sebo de vaca o buey posee unas 200UI/100g. Son pues, grasas inferiores en calidad a la mantequilla, y carecen de interés nutricional.

Composición por 100g de alimento				
	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados	Colesterol
Mantequilla	58	38	4	250
Margarina (depende de su composición de origen)	15	57	5	-
Mantequilla de cerdo	39	48	13	-
Tocino	30	45	7	-

**A DESTACAR**

- Las grasas son los alimentos que poseen el mayor contenido energético, 1gr, de grasa nos aporta 9 Kcal.
- Las grasas son necesarias en la alimentación, pues además de ser fuente de calorías proporcionan vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. Por otra parte, desde el punto de vista gastronómico dan palatabilidad y saciedad a nuestra dieta.
- Las grasas no deben representar mas del 30-35% del total de la ingesta calórica y además los ácidos grasos saturados deben limitarse al 7% del total, los poliinsaturados 10% y el resto monoinsaturados.
- Es importante cocinar con aceites vegetales, siendo el aceite de oliva uno de los más recomendables. El

consumo de mantequilla no tiene ninguna contraindicación, siempre que el consumo se haga en una cantidad moderada: 15-20gr. en la tostada del desayuno no presenta mayores problemas.

## Otros alimentos

### ALIMENTOS SERVICIO

- Se denominan alimentos servicio aquellos productos elaborados comercial o industrialmente que se venden en establecimientos específicos de comida rápida.
- Sus características nutricionales fundamentalmente son: alta densidad energética y elevado contenido graso y proteico. En general son ricos en ácidos grasos saturados, colesterol, vitaminas B1, y sal (sodio)

### Tablas

Lácteos					
Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
BATIDO AL CACAO LIGHT*	217	101,63	6,74	4,13	1 vaso 200 ml
BATIDO DE ARROZ CON LECHE *	91	66,77	2,82	2,00	1 vaso 200ml
BATIDO DE CACAO*	92	86,95	3,49	3,94	1 vaso 200 ml
BATIDO DE CHOCOLATE BAJO EN CALORÍAS (MC DONALD)*	44	47,50	1,82	0,30	1 vaso 200 ml
BATIDO DE FRESA BAJO EN CALORÍAS (MC DONALD)	44	45,40	1,64	0,15	1 ración 402 ml
BATIDO DE FRESA*	89	55,54	2,50	0,89	1 vaso 200 ml
BATIDO DE VAINILLA BAJO EN CALORÍAS (MC DONALD)*	49	46,32	1,83	0,17	1 ración 402 ml
BATIDO DE VAINILLA*	97	57,50	2,82	0,97	1 vaso 200 ml
COMBI NATILLAS Y PEPITAS DE CHOCOLATE*	49	70,26	1,87	2,81	1 envase 150g
COPA DE CHOCO NATA*	47	61,79	1,51	2,03	1 envase 100g
CREMA DE CHOCOLATE LIGERA*	102	73,38	3,47	2,45	1 envase 140g
CREMA DE CHOCOLATE Y NATA (DANONE)*	48	70,04	1,38	3,00	1 envase 100g
CREMA DE CHOCOLATE Y NATA LIGERA (DANONE)*	101	83,59	3,91	3,38	1 envase 100g
CREMA DE VAINILLA Y MOUSSE DE CHOCOLATE*	44	55,03	1,49	1,29	1 envase 140g
CUAJADA	149	137,36	7,16	7,91	1 envase 150g
FLAN DE HUEVO LIGERO*	127	93,67	7,18	3,05	1 envase 110g
FLAN DE HUEVO*	46	56,16	2,27	1,06	1 envase 110g
FLAN DE VAINILLA Y CARAMELO*	52	52,27	1,57	0,94	1 envase 110g
HORCHATA DE CHUFA "CHE" *	82	57,17	0,49	1,97	1 vaso 200 ml
KÉFIR	208	130,63	6,88	7,29	1 ración 100g
LECHE CONCENTRADA	109	162,17	8,91	9,89	1 vaso 200ml
LECHE CONDENSADA*	18	59,38	1,57	1,73	1 cucharada 15g
LECHE CRECIMIENTO	102	77,09	2,55	3,27	1 vaso 200ml

LECHE DESNATADA A+D	204	69,96	6,73	0,61	1 vaso 200ml
LECHE DESNATADA CALCIO	179	70,18	6,96	0,54	1 vaso 200ml
LECHE DESNATADA CON CALCIO, VIT. A, D Y E	185	65,28	6,11	0,37	1 vaso 200ml
LECHE DESNATADA EN POLVO	19	67,88	7,17	0,19	1 vaso 200ml
LECHE DESNATADA RECONSTITUIDA CON ACEITES VEGETALES	238	132,74	6,67	7,62	1 vaso 200ml
LECHE DESNATADA UHT	204	67,71	6,63	0,41	1 vaso 200ml
LECHE EN POLVO	26	21,89	6,84	6,92	1 cucharada 15g
LECHE ENTERA CON CALCIO	192	126,73	6,73	6,92	1 vaso 200ml
LECHE JUNIOR CRECIMIENTO	127	81,68	2,78	3,67	1 vaso 200 ml
LECHE MERENGADA*	93	75,64	2,80	2,99	1 vaso 200ml
LECHE PASTERIZADA ENTERA	217	134,89	6,74	7,83	1 vaso 200ml
LECHE SEMIDESNATADA	233	103,56	8,14	3,72	1 vaso 200ml
LECHE SEMIDESNATADA CALCIO	179	91,07	6,96	2,86	1 vaso 200ml
LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO, VIT. A, D Y E	187	89,55	6,07	3,08	1 vaso 200ml
LECHE SEMIDESNATADA CON VIT. A+C	204	89,55	6,12	3,06	1 vaso 200ml
LECHE UHT ENTERA	222	137,07	6,89	8,00	1 vaso 200ml
MOUSSE DE CHOCOLATE *	42	74,08	2,03	3,16	1 envase 60g
MOUSSE DE QUESO CON FRUTAS *	62	81,38	3,38	3,38	1 envase 60g
MOUSSE DE YOGUR CON FRUTAS *	56	79,03	1,86	3,79	1 envase 60g
MOUSSE DE YOGUR NATURAL	64	100,05	2,74	5,73	1 envase 60g
NATILLAS*	54	64,73	1,79	2,23	1 envase 140g
PETIT SUISE AL CHOCOLATE *	43	86,69	1,96	4,60	1 envase 30g
PETIT SUISE CON FRUTAS	60	73,13	4,19	2,10	1 envase 30g
PETIT SUISE CON FRUTAS Y CEREALES	60	97,39	4,36	4,72	1 envase 30g
PETIT SUISE DESNATADO CON FRUTAS	67	60,09	5,57	0,03	1 envase 30g
PETIT SUISE NATURAL AZUCARADO	65	106,02	4,91	5,43	1 envase 30g
PETIT SUISE NATURAL AZUCARADO LIGERO	65	80,08	5,08	2,47	1 envase 30g
PETIT SUISE SABORES	64	105,32	4,82	5,39	1 envase 30g
YOGUR ACTIMEL BATIDO	107	84,50	4,51	3,22	1 envase 125g
YOGUR ACTIMEL LIQUIDO	71	56,89	2,13	1,21	1 envase 125g
YOGUR AZUCARADO / SABORES	76	70,45	2,42	2,35	1 envase 125g
YOGUR BIO CON FIBRAS	147	67,21	6,76	0,29	1 envase 125g
YOGUR BIO CON FRUTAS	63	62,84	2,26	1,81	1 envase 125g
YOGUR BIO CON FRUTAS Y FIBRA	63	62,84	2,26	1,62	1 envase 125g
YOGUR BIO CON ZUMO+VITAMINA C	70	70,29	2,69	2,45	1 envase 125g
YOGUR BIO DESNATADO EDULCORADO CON FRUTAS*	156	67,16	7,34	0,03	1 envase 125g
YOGUR BIO DESNATADO EDULCORADO NATURAL *	185	79,72	8,89	0,74	1 envase 125g
YOGUR BIO DESNATADO EDULCORADO SABORES*	185	80,46	9,07	0,74	1 envase 125g
YOGUR BIO DESNATADO NATURAL	182	79,69	8,91	0,73	1 envase 125g
YOGUR BIO NATURAL	238	154,40	8,33	9,29	1 envase 125g
YOGUR BIO SABORES	88	76,36	2,81	3,07	1 envase 125g
YOGUR BÚLGARO	172	124,74	8,62	5,86	1 envase 125g
YOGUR COMBI FRUTAS	48	59,58	1,50	1,79	1 envase 125g

YOGUR COMBI FRUTAS Y CEREALES	46	53,86	1,71	1,06	1 envase 125g
YOGUR COMBI/FRUTOS SECOS/CEREALES	52	54,41	1,91	1,03	1 envase 125g
YOGUR CON FRUTAS*	75	58,84	2,31	1,34	1 envase 125g
YOGUR CON NATA Y MERMELADA*	53	56,22	1,33	1,49	1 envase 125g
YOGUR DAN'UP CON PULPA DE FRUTA*	77	59,65	2,08	1,54	1 envase 125g
YOGUR DE CHOCOLATE	46	52,17	1,59	0,92	1 envase 125g
YOGUR DE FRUTAS FLAVOUR LIGHT*	131	59,05	5,39	0,00	1 envase 125g
YOGUR DE FRUTAS FLAVOUR ORIGINAL *	53	55,98	2,50	0,94	1 envase 125g
YOGUR DE VAINILLA NO GRASO*	65	50,08	3,15	0,00	1 envase 125g
YOGUR DE VAINILLA*	59	59,24	3,10	1,04	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO	159	70,65	7,14	0,51	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO CON FRUTAS *	57	46,85	2,29	0,02	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO CON FRUTAS*	53	48,41	2,28	0,20	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO EDULCORADO *	263	81,97	10,53	0,26	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO EDULCORADO CON FRUTAS*	200	71,30	8,00	0,20	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO EDULCORADO SABORES *	263	105,66	10,53	2,89	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO NATURAL	244	78,73	9,76	0,24	1 envase 125g
YOGUR DESNATADO SABORES*	62	47,62	2,47	0,02	1 envase 125g
YOGUR ENRIQUECIDO CON FRUTAS*	476	205,14	11,90	13,33	1 envase 140g
YOGUR ENRIQUECIDO NATURAL	263	168,03	8,95	10,53	1 envase 140g
YOGUR ENRIQUECIDO SABORES*	70	68,20	2,17	2,45	1 envase 140g
YOGUR GRIEGO	256	282,64	3,59	25,64	1 envase 125g
YOGUR LC1	208	127,71	7,08	6,88	1 envase 125g
YOGUR LC1 DESNATADO	143	71,21	7,14	0,57	1 envase 125g
YOGUR LC1 DESNATADO SABORES*	70	52,99	3,24	0,28	1 envase 125g
YOGUR LC1 SABORES*	72	67,86	2,73	2,16	1 envase 125g
YOGUR LÍQUIDO	75	51,77	2,09	0,66	1 envase 125g
YOGUR LÍQUIDO DAN'UP CON FRUTAS *	69	54,16	1,28	1,28	1 botellita 200 ml
YOGUR LÍQUIDO DAN'UP DE CHOCOLATE*	62	58,43	2,04	1,42	1 envase 125g
YOGUR LÍQUIDO DAN'UP NATURAL AZUCARADO*	89	64,38	2,50	1,88	1 botellita 200 ml
YOGUR LÍQUIDO DESNATADO	81	49,46	2,44	0,24	1 envase 125g
YOGUR NATURAL	182	110,60	7,64	4,73	1 envase 125g
YOGUR NATURAL (LA LECHERA)	213	129,64	7,23	7,02	1 envase 125g
YOGUR NATURAL AZUCARADO*	74	60,37	2,57	1,40	1 envase 125g
YOGUR NATURAL DESNATADO	141	63,38	6,31	0,07	1 envase 125g
YOGUR NATURAL ENRIQUECIDO AZUCARADO *	75	154,22	23,13	2,69	1 envase 140g
YOGUR NATURAL ENRIQUECIDO CON NATA*	204	132,40	6,31	7,74	1 envase 140g
YOGUR PLAIN ORIGINAL*	113	82,23	6,67	2,01	1 envase 125g
YOGUR SABORES*	59	54,85	2,35	0,88	1 envase 125g
YOGUR SABORES+VITAMINA D *	63	61,33	2,02	1,75	1 envase 125g
YOGUR SAVIA CON PROTEÍNA DE SOJA Y FRUTAS *	64	49,78	3,00	0,03	1 envase 125g

**Carnes**

Alimento	Gramos de	HC	Kcal.	Grasas	Presentación comercial
----------	-----------	----	-------	--------	------------------------

	alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio protéico				más habitual
BACON	119	1,00	786,96	69,30	1 loncha 15g
BUTIFARRA	67	0,00	161,80	20,30	1 loncha 10g
BUTIFARRA COCIDA	71	0,30	270,59	36,00	1 loncha 20g
CABALLO	48	0,00	44,29	1,00	porción 100g
CABEZA DE CERDO	49	0,80	264,71	50,60	1 porción 100g
CABRILLA	79	4,67	65,90	1,70	porción 100g
CABRITO	52	0,00	58,65	4,00	porción 100g
CALLOS DE TERNERA	68	0,00	55,41	2,50	porción 100g
CARNE MAGRA DE TERNERA	48	0,00	63,48	5,40	porción 100g
CHOPPED DE CERDO	74	1,20	130,00	13,00	1 loncha 20g
CHOPPED DE PAVO	69	1,50	90,43	7,50	1 loncha 20g
CHORIZO	37	0,50	100,70	18,00	1 loncha 10g
CHOTO	52	0,00	58,65	4,00	porción 100g
CHULETA DE CERDO	57	0,00	117,14	15,00	porción 100g
CHULETAS DE CORDERO	65	0,00	160,39	20,60	porción 100g
CHULETAS DE TERNERA	59	0,00	148,53	20,50	porción 100g
CIERVO	45	0,00	46,49	1,60	porción 100g
CODORNIZ	43	0,00	46,26	1,60	porción 100g
CONEJO	99	0,00	86,34	5,20	porción 100g
CORAZÓN DE BUEY	50	0,00	87,23	10,60	porción 100g
CORAZÓN DE CERDO	59	0,00	59,17	3,60	porción 100g
CORAZÓN DE CORDERO	60	0,00	93,57	10,00	porción 20g
CORAZÓN DE TERNERA	59	0,00	61,18	4,00	porción 100g
COSTILLAS DE CERDO	58	0,00	164,21	23,60	porción 100g
COSTILLAS DE CORDERO	56	0,00	125,00	17,00	porción 100g
COSTILLAS DE TERNERA	47	0,00	53,22	3,10	porción 100g
FAISÁN	44	0,00	51,05	2,80	porción 100g
FIAMBRE DE LOMO ADOBADO	56	1,80	55,25	2,30	porción 100g
FIAMBRE DE YORK	80	4,60	69,28	2,15	porción 100g
FUET PRIMERA	51	5,50	244,43	42,00	1 porción 20g
GALLINA	58	0,00	134,16	18,10	porción 100g
HÍGADO DE BUEY	49	0,00	54,56	3,30	porción 100g
HÍGADO DE CERDO	48	1,50	64,11	5,00	porción 100g
HÍGADO DE CORDERO	48	3,00	62,50	4,00	porción 100g
HÍGADO DE TERNERA	53	5,30	68,46	3,80	porción 100g
JABALÍ	51	0,00	55,60	3,38	porción 100g
JAMÓN COCIDO	53	1,30	56,78	3,00	porción 100g
JAMÓN SERRANO	32	0,10	77,86	13,00	1 loncha 20g
JAMÓN SERRANO IBÉRICO	23	0,00	86,67	22,40	1 loncha 20g
JAMÓN SERRANO MAGRO	35	0,00	76,19	11,50	1 loncha 20g
LENGUA DE TERNERA	56	0,00	69,00	5,80	porción 100g
LIEBRE	46	0,00	52,54	3,01	porción 100g
LOMO DE CERDO	50	0,00	49,00	2,00	porción 100g
LOMO DE TERNERA	69	0,00	175,00	21,60	porción 100g
LOMO EMBUCHADO	29	0,30	72,10	12,00	1 loncha 5g

LONGANIZA	40	0,00	139,00	27,50	1 loncha 5g
MORCILLA	51	3,00	220,23	37,80	1 unidad 100g
MORTADELA	71	3,00	221,61	27,00	1 loncha 15g
MORTADELA CON ACEITUNAS	100	6,90	200,88	15,00	1 loncha 25g
PALETA DE CERDO	56	0,00	81,25	8,25	1 loncha 20g
PALETA DE CORDERO	57	0,00	133,58	18,30	porción 100g
PANCETA DE CERDO	80	0,00	385,60	48,00	1 ración 100g
PATÉ DE HÍGADO DE CERDO	100	2,60	68,65	2,10	porción 100g
PATO	45	0,50	98,13	14,00	porción 100g
PAVO, MUSLO	49	0,00	55,85	3,61	porción 100g
PAVO, PECHUGA	46	0,00	44,09	0,99	porción 100g
PECHUGA DE PAVO	62	2,10	48,86	0,70	porción 100g
PIERNA DE CERDO	56	0,00	95,00	11,00	porción 100g
PIERNA DE CORDERO	53	0,00	98,26	12,30	porción 100g
POLLO, CORAZÓN	58	0,00	70,33	5,83	porción 100g
POLLO, HÍGADO	51	2,90	62,43	3,70	1 unidad 50g
POLLO, MUSLO	51	0,00	55,69	3,40	1 unidad 120g
POLLO, PECHUGA	47	0,00	63,24	5,50	1 unidad 225g
RIÑÓN DE CERDO	61	0,00	68,36	5,20	1 unidad 145g
RIÑÓN DE CORDERO	61	0,00	56,53	3,03	1 unidad 45g
RIÑÓN DE TERNERA	62	0,00	54,63	2,60	porción 100g
SALAMI	54	1,80	247,97	42,00	1 loncha 10g
SALCHICHAS FRESCAS	78	0,00	228,37	27,00	1 unidad 50g
SALCHICHAS TIPO FRANKFURT	83	3,00	195,63	19,50	1 unidad 87g
SALCHICHÓN	44	4,50	163,50	29,00	1 loncha 10g
SANGRE DE CERDO	54	0,06	40,46	0,11	porción 100g
SESOS DE CERDO	94	0,70	118,90	9,00	porción 100g
SESOS DE CORDERO	86	0,00	108,28	8,80	porción 100g
SESOS DE TERNERA	96	0,80	117,31	8,60	porción 100g
SOBRASADA	95	0,60	620,71	67,50	1 porción 20g
SOLOMILLO DE BUEY	55	0,00	55,11	3,50	porción 100g
SOLOMILLO DE CERDO	53	0,00	49,47	2,00	porción 100g
SOLOMILLO DE TERNERA	52	0,00	51,66	2,50	porción 100g
TOCINO DE CERDO	119	0,00	800,71	71,00	1 porción 100g

**Huevos**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio protéico	HC	Kcal.	Grasas	Presentación comercial más habitual
CLARA DE HUEVO	90	0,63	43,59	0,18	De un huevo mediano ( 35g)
HUEVO DE GALLINA	85	0,58	135,87	10,29	1 unidad 55 g
YEMA DE HUEVO	65	0,39	236,11	21,45	De un huevo mediano( 17g)

**Pescados**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio protéico	HC	Kcal.	Grasas	Presentación comercial más habitual
----------	--	----	-------	--------	-------------------------------------

ABADEJO	57	0,00	43,62	0,40	porción 100g
ALACHA	61	0,00	90,47	5,61	porción 100g
ALMEJAS	93	0,00	44,21	0,47	porción 100g
ALMEJAS Y SIMILARES EN CONSERVA	93	0,00	44,21	0,47	1 lata 50g
ANCAS DE RANA	61	0,00	41,64	0,18	porción 100g
ANCHOAS ENLATADAS EN ACEITE	36	0,40	71,09	3,39	1 lata 50g
ANGUILA	71	0,00	155,71	12,86	porción 100g
ANGULAS	61	0,00	125,58	9,51	porción 100g
ARENQUE	56	0,00	113,00	8,11	porción 100g
ARENQUE AHUMADO	43	0,00	108,48	3,26	porción 100g
ARENQUE SALADO	59	0,00	175,53	15,06	porción 100g
ATÚN	43	0,00	86,96	5,22	porción 100g
ATÚN EN ACEITE	42	0,00	87,46	5,27	1 lata pequeña 80g
ATÚN EN ESCABECHE	67	0,00	135,70	10,63	1 lata pequeña 80g
ATÚN ENLATADO EN AGUA	40	0,00	46,84	0,76	1 lata pequeña 80g
BACALADILLA	57	0,00	43,62	0,40	porción 100g
BACALAO AHUMADO	55	0,00	40,49	0,05	porción 100g
BACALAO FRESCO	56	0,00	42,03	0,23	porción 100g
BACALAO SALADO	13	0,00	42,04	0,23	porción 100g
BACALAO SALADO REMOJADO	38	0,00	41,38	0,15	porción 100g
BALLENA	43	2,22	56,68	1,46	porción 100g
BERBERECHOS	93	0,00	44,21	0,47	porción 100g
BERBERECHOS AL NATURAL	59	0,00	54,64	1,63	1 lata pequeña 45g
BERBERECHOS Y SIMILARES EN CONSERVA	93	0,00	44,21	0,47	1 lata grande 110g
BESUGO	59	0,00	50,59	1,18	porción 100g
BOGA	65	0,89	97,01	6,09	porción 100g
BOGAVANTES	55	0,00	49,84	1,09	porción 100g
BONITO	48	0,00	65,71	2,86	porción 100g
BONITO EN ACEITE	34	0,00	75,69	3,97	1 lata pequeña 80g
BONITO EN ESCABECHE	67	0,00	135,70	10,63	1 lata pequeña 80g
BOQUERÓN	49	0,50	67,13	2,91	porción 100g
BRECA	75	6,70	145,33	2,11	porción 100g
CABALLA	67	0,80	102,00	6,67	porción 100g
CABALLA EN ACEITE	42	0,00	77,69	4,19	1 lata pequeña 100g
CABALLA EN ESCABECHE	67	0,00	135,70	10,63	1 lata pequeña 100g
CALAMARES Y SIMILARES	59	0,50	47,99	0,76	porción 100g
CALAMARES Y SIMILARES (CONSERVA)	59	0,50	69,16	3,12	1 lata 90g
CALE	83	5,57	81,78	2,73	porción 100g
CAMARONES	48	0,00	45,57	0,62	porción 100g
CANGREJOS Y SIMILARES	51	0,00	63,54	2,62	porción 100g
CARACOLAS	61	0,00	47,73	0,86	porción 100g
CARPA	56	0,00	66,00	2,89	porción 100g
CAVIAR	34	4,00	85,52	4,48	1 porción 5g
CAVIAR SUSTITUTO	71	2,70	81,31	3,79	porción 100g
CENTOLLO	50	0,00	63,28	2,59	porción 100g
CHANQUETES	88	1,80	69,61	2,63	porción 100g
CHICHARRONES	45	0,00	273,18	25,91	porción 100g
CHIRLAS	93	0,00	44,21	0,47	porción 100g



CIGALA	67	0,00	44,20	0,47	porción 100g
CONGRIO	53	1,40	56,03	1,47	porción 100g
DORADA	59	0,00	54,29	1,59	porción 100g
FANECA	65	1,00	48,28	0,65	porción 100g
GALLO	63	0,00	50,82	1,20	porción 100g
GAMBAS	48	0,00	45,57	0,62	porción 100g
HALIBUT	47	0,00	47,95	0,88	porción 100g
HUEVAS FRESCAS	41	0,00	46,67	0,74	porción 100g
JUREL	64	0,80	80,89	4,33	porción 100g
LANGOSTA	55	0,00	49,84	1,09	porción 100g
LANGOSTINOS	48	0,00	45,57	0,62	porción 100g
LENGUA DE BUEY	51	1,65	57,30	1,57	porción 100g
LENGUADO	61	0,50	49,32	0,91	porción 100g
LIJA	60	0,00	92,59	5,90	porción 100g
LUBINA	56	0,60	47,75	0,72	porción 100g
MEJILLONES	93	1,90	62,44	1,76	porción 100g
MEJILLONES (CONSERVA)	83	2,00	68,00	2,42	1 lata pequeña 50g
MEJILLONES EN ESCABECHE	93	0,00	157,76	13,08	1 lata pequeña 50g
MERLUZA	85	0,00	53,73	1,60	porción 100g
MERO	62	0,00	73,75	3,75	porción 100g
MORRALLAS	88	1,80	69,61	2,63	porción 100g
MUJOL	63	0,80	80,63	4,30	porción 100g
NÉCORAS Y SIMILARES	51	0,00	63,54	2,62	porción 100g
OSTRAS	98	4,70	69,64	1,37	porción 100g
PALOMETA	50	0,00	62,50	2,50	porción 100g
PERCA	54	0,06	44,04	0,43	porción 100g
PERCEBES	64	0,00	42,29	0,25	porción 100g
PESCADILLA	66	0,00	44,77	0,53	porción 100g
PESCADOS COMIDOS ENTEROS	88	1,80	69,61	2,63	porción 100g
PEZ ESPADA	59	1,00	64,97	2,53	porción 100g
PINTADA	43	0,00	64,83	2,76	porción 100g
PLATIJA	60	0,00	47,54	0,84	porción 100g
PULPO	94	1,50	53,80	0,94	porción 100g
PULPO A LA MARINERA	45	6,00	90,00	4,09	1 lata pequeña 85g
PULPO EN ACEITE VEGETAL	45	6,00	90,00	4,09	1 lata pequeña 85g
RAPE	59	0,00	50,59	1,18	porción 100g
RAYA	58	0,80	46,49	0,53	porción 100g
RODABALLO	62	1,30	63,16	2,24	porción 100g
SALEMA	79	7,93	78,83	1,71	porción 100g
SALMÓN	50	0,00	89,01	5,45	porción 100g
SALMÓN AHUMADO	50	0,00	76,90	4,10	1 loncha 25g
SALMONETE	71	0,00	63,62	2,62	porción 100g
SARDINA	58	0,00	89,47	5,50	porción 100g
SARDINA EN ACEITE	44	0,00	102,52	6,95	1 lata pequeña 85g
SARDINAS EN ESCABECHE	67	0,80	138,60	10,73	1 lata pequeña 85g
SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	60	0,50	154,69	12,62	1 lata pequeña 85g
SARGO	67	1,00	68,90	2,93	porción 100g
SOLLA	60	0,00	47,54	0,84	porción 100g
TENCA	56	3,31	50,77	0,42	porción 100g
TRUCHA	64	0,00	57,20	1,91	porción 100g

VIEIRA	53	1,00	44,26	0,47	porción 100g
VIEJA	83	4,90	67,22	1,34	porción 100g
VOLADOR	48	0,00	41,29	0,14	porción 100g

**Quesos**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio protéico	HC	Kcal.	Grasas	Presentación comercial más habitual
QUARK (DANONE)	109	6,00	103,55	6,52	porción 20g
QUESO BLANCO DESNATADO	75	1,40	78,18	1,05	porción 20g
QUESO BLEU (AZUL)*	47	29,60	353,50	14,03	porción 20g
QUESO BRIE*	49	27,50	329,90	13,35	porción 20g
QUESO CAMMEMBERT*	50	24,00	297,50	12,00	porción 20g
QUESO CHEDDAR*	38	34,40	413,60	13,23	porción 20g
QUESO DE BOLA*	34	25,00	348,50	8,62	porción 20g
QUESO DE BURGOS	67	14,90	203,48	9,93	porción 20g
QUESO DE CABRALES*	48	33,00	388,50	15,71	porción 20g
QUESO EMMENTAL*	36	29,70	380,05	10,61	porción 20g
QUESO EN PORCIONES*	56	22,00	279,38	12,22	porción 20g
QUESO FRESCO DESNATADO (DANONE)	102	0,10	52,48	0,10	porción 20g
QUESO FRESCO DESNATADO CON FRUTAS (DANONE)	123	0,10	90,68	0,12	porción 20g
QUESO GALLEGO*	43	28,00	351,50	12,17	porción 20g
QUESO GERVAIS ESPECIALIDADES (DANONE)	137	24,30	259,53	33,29	porción 20g
QUESO GERVAIS NATURAL (DANONE)	149	25,00	263,05	37,31	porción 20g
QUESO GERVAIS NATURAL LIGERO (DANONE)	70	7,50	140,01	5,28	porción 20g
QUESO GERVAIS VARIEDADES (DANONE)	133	25,06	269,00	33,41	porción 20g
QUESO GORGONZOLA*	52	31,20	360,73	16,08	porción 20g
QUESO GRASO*	125	25,00	268,25	31,25	porción 20g
QUESO GRUYÈRE*	34	31,00	400,63	10,69	porción 20g
QUESO MAGRO	26	1,80	187,95	0,46	porción 20g
QUESO MANCHEGO CURADO*	28	35,80	467,19	10,01	porción 20g
QUESO MANCHEGO FRESCO	38	25,40	332,60	9,77	porción 20g
QUESO MANCHEGO SEMICURADO**	34	30,40	391,48	10,48	porción 20g
QUESO PARMESANO*	25	28,90	420,10	7,23	porción 20g
QUESO ROQUEFORT*	53	32,90	370,90	17,59	porción 20g
QUESO SEMICURADO GRASO*	45	31,70	385,68	14,41	porción 20g
QUESO SEMIGRASO**	28	9,90	245,15	2,73	porción 20g
QUESO TIPO SVELTESSE	62	5,50	134,13	3,44	porción 20g
QUESO VILLALÓN*	57	46,00	491,13	26,29	porción 20g
REQUESÓN	74	4,00	97,15	2,94	porción 20g
REQUESÓN MIRAFLORES	115	12,10	161,70	13,91	porción 20g
SPEISSEQUARK (Q.BLANC.SEMI.20 % MG)	80	5,10	108,80	4,08	porción 20g

**Frutos Secos**

Alimento	Gramos de	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial
----------	-----------	-------	-----------	--------	------------------------

	alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC				más habitual
ALBARICOQUE SECO*	18	42,08	0,86	0,13	1 pieza 8g
ALMENDRAS GARRAPIÑADAS*	19	93,75	1,88	5,00	10 unidades 30g
ALMENDRAS TOSTADAS	59	365,50	11,76	33,35	1 cucharada 20g
ANACARDOS( SIN CÁSCARA)	33	196,67	6,67	15,00	1 cucharada 20g
AVELLANA SIN CÁSCARA	189	1.067,70	26,60	102,64	1 cucharada 20g
CACAHUETE SIN CÁSCARA	118	683,39	31,76	57,65	1 cucharada 15g
CASTAÑA SECAS	14	46,30	0,54	0,74	1 unidad 6g
CASTAÑAS FRESCAS	27	45,10	0,55	0,60	1 unidad 10g
CHUFAS	22	88,14	0,94	5,21	1 cucharada 10g
CIRUELAS SECAS*	25	40,80	0,60	0,10	1 cucharada 20g
COCO DESECADO	270	947,78	8,65	97,30	1 cucharada 8g
DÁTIL SECO	18	39,78	0,49	0,04	1 unidad 10g
GIRASOL, PEPITAS	50	274,00	10,75	21,50	1 cucharada 15g
HIGOS SECOS*	19	42,95	0,68	0,30	1 unidad 30g
MELOCOTÓN SECO	19	41,42	0,64	0,15	1 mitad 35g
NUECES AL CARAMELO	50	336,67	6,67	30,00	1 cucharada 15g
NUECES SIN CÁSCARA	250	1.505,00	35,00	147,50	1 cucharada 15g
PIÑONES SIN CÁSCARA	250	1.721,00	35,00	171,50	1 cucharada 15g
PIPAS DE CALABAZA SIN CÁSCARA	150	900,00	40,00	70,00	1 cucharada 12 g
PIPAS DE GIRASOL SIN CÁSCARA	75	460,00	15,00	40,00	1 bolsita 20g
PISTACHO SIN CÁSCARA	64	379,11	11,26	32,95	1 cucharada 12g
UVA PASA*	15	39,68	0,38	0,08	1 cucharada 20g

**Legumbres**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
GARBANZOS	18	61,07	3,67	0,99	porción 60-80g
GUISANTES FRESCOS	81	59,76	4,84	0,32	porción 150-200g
GUISANTES SECOS	18	56,63	3,86	0,41	porción 60-80g
HABAS SECAS	17	41,56	3,90	0,36	porción 60-80g
JUDÍAS BLANCAS	18	55,58	3,91	0,27	porción 60-80g
JUDÍAS PINTAS	18	55,58	3,91	0,27	porción 60-80g
LENTEJAS	18	57,08	4,20	0,31	porción 60-80g
SOJA SECA	63	234,34	22,72	11,77	porción 60-80g

**Tubérculos**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
BATATA	47	42,25	0,56	0,28	porción 125g
BONIATO	47	42,25	0,56	0,28	porción 125g

PATATAS 62 44,89 1,55 0,13 porción 150g

**Encurtidos**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
ALCAPARRAS EN VINAGRE	200	50,00	10,00	0,00	1 cucharada 20g
BANDERILLAS EN VINAGRE	714	193,00	11,40	7,10	1 unidad 10g
CEBOLLITAS EN VINAGRE	200	70,00	0,00	0,00	10 unidades 20g
GUINDILLAS VASCAS EN VINAGRE	250	73,00	5,00	2,50	1 unidad 7g
OLIVAS NEGRAS	250	294,00	3,25	31,30	10 unidades 35g
OLIVAS VERDES	250	294,00	3,25	31,30	10 unidades 35g
PEPINILLOS AGRIDULCES*	100	50,00	5,00	0,00	1 grande 40g
PEPINILLOS EN VINAGRE	0	0,00	0,00	0,00	1 pequeño 20g
REMOLACHA AGRIDULCE*	143	50,00	1,40	0,00	1 unidad 100g
REMOLACHA EN VINAGRE	139	188,00	1,80	10,00	1 unidad 100g
VARIANTES EN VINAGRE( cebollitas, coliflor, zanahoria)	476	138,00	4,30	1,00	porción 100g
ZANAHORIAS RALLADAS VINAGRE	167	53,00	1,70	0,00	1 cucharada 8g

**Verduras**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
ACELGA	222	63,30	4,40	0,90	porción 250g
ACEROLA	280	45,70	0,60	0,60	porción 250g
ACHICORIA	357	63,90	1,80	2,10	porción 250g
AJO	41	47,10	2,20	0,10	1 diente 5g
ALCACHOFA	345	74,30	8,30	0,40	porción 300g
APIO	400	55,50	3,60	0,40	porción 200g
BERENJENA	376	62,30	4,70	0,70	1 unidad 300g
BERRO	333	70,00	5,70	1,00	porción 200g
BRÓCOLI	556	180,30	24,40	5,00	porción 200g
CALABACIN	167	49,20	2,20	0,30	1 unidad 400g
CALABAZA	185	50,50	2,40	0,40	porción 100g
CARDO	286	58,70	4,00	0,60	porción 250g
CEBOLLA	189	48,10	2,60	0,00	1 unidad 150g
CEBOLLETA	189	48,10	2,60	0,00	porción 100g
CHAMPIÑÓN	185	37,10	3,30	2,20	porción 150g
CHIRIVÍA	80	51,20	1,40	0,90	porción 100g
COL DE BRUSELAS	244	87,00	8,50	1,70	porción 200g
COL LOMBARDA	270	56,70	3,00	0,80	porción 250g
COL RIZADA	256	70,60	5,40	1,30	porción 250g
COLES	233	54,70	3,30	0,50	porción 250g
COLIFLOR	323	71,70	7,10	0,60	porción 300g
COLINABO	270	59,70	4,30	0,50	porción 100g
ENDIBIA	278	60,20	4,20	0,70	1unidad 100g

ESCAROLA	333	66,50	5,00	1,00	porción 50g
ESPÁRRAGO	256	66,70	5,60	0,50	porción 200g
ESPÁRRAGO DE LATA	294	67,80	5,60	0,90	1 unidad 30g
ESPINACA	278	88,90	8,60	1,70	porción 300g
GRELOS Y NABIZAS	167	51,70	1,70	0,00	porción 200g
HABAS FRESCAS	116	63,10	5,40	0,50	porción 100g
JUDÍAS VERDES	238	68,00	4,50	1,40	porción 200g
LECHUGA	345	62,10	4,10	0,70	porción 50g
NABOS	200	49,30	1,60	0,60	porción 100g
PALMITO	319	63,90	5,80	0,00	1 unidad 50g
PEPINO	526	61,70	3,70	1,10	1 unidad 100g
PEREJIL	370	125,30	11,10	4,80	porción 2g
PIMIENTOS	270	52,10	2,40	0,50	porción 200g
PUERROS	133	53,00	2,70	0,50	porción 150g
RÁBANOS	370	59,00	3,70	0,70	porción 100g
REMOLACHA	156	47,00	2,00	0,20	1 unidad 100g
REPOLLO	233	54,70	3,30	0,50	porción 200g
SETAS	185	37,10	3,30	2,20	porción 150g
SOJA FRESCA	97	132,70	13,30	4,70	porción 50g
TOMATE (CRUDO)	286	43,20	2,90	0,30	1 unidad 100g
TOMATE ENTERO ENLATADO	333	56,80	3,30	0,70	porción 100g
TOMATE FRITO *	102	78,70	1,40	4,00	1 cucharada 15g
TOMATE, PURÉ	78	52,90	3,50	0,20	1 cucharada 15g
TRUFA	77	68,70	6,90	0,40	porción 100g
ZANAHORIA	137	44,90	1,20	0,30	1 unidad 50g

**Frutas**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
AGUACATE	769	1.032,90	10,00	106,20	1 unidad ( 260g)
ALBARICOQUE	105	41,80	0,84	0,10	1 pieza ( 80g)
ARÁNDANO	145	43,60	0,90	0,30	porción100g
BREVAS	63	41,10	0,75	0,10	1pieza 200g
CAQUIS	63	41,00	0,45	0,20	porción 100g
CEREZAS	74	43,20	0,60	0,40	porción 100 g
CEREZAS EN ALMIBAR*	15	40,50	0,00	0,00	porción 50g
CHIRIMOYAS	50	40,40	1,00	0,10	1 pieza 300g
CIRUELAS	91	40,90	1,00	0,10	1 pieza 75g
CÓCTEL DE FRUTAS EN ALMÍBAR*	68	38,60	0,00	0,00	porción 100- 150g
CÓCTEL DE FRUTAS EN SU JUGO*	139	39,70	1,00	0,00	porción 100- 150g
DÁTILES	14	39,10	0,00	0,00	1 unidad 17g
FRAMBUESA	125	48,80	1,00	0,80	porción 100g
FRESA Y FRESÓN	143	49,20	1,00	0,90	porción 100- 150g
GRANADA	133	42,40	1,00	0,10	1 pieza 300g
GROSELLA NEGRA	152	44,30	1,00	0,20	porción 100g
GROSELLA ROJA	227	49,50	3,00	0,20	porción 100g
GUAYABA	149	49,60	1,00	0,70	1 unidad 165g

GUINDAS	74	43,20	1,00	0,40	1 ración 100g
HIGO CHUMBO	108	45,70	1,00	0,40	1 unidad 85g
HIGOS Y BREVAS	63	41,10	1,00	0,10	1 unidad 50g
KIWI	83	44,80	1,00	0,40	1 unidad 125g
LIMÓN	111	44,60	1,00	0,40	1 pieza 150g
LITCHI	112	40,80	1,00	0,10	1 unidad 10g
MANDARINA	111	41,10	1,00	0,00	1 pieza 70g
MANGO	65	39,40	0,00	0,10	1 unidad 320g
MANZANAS ROJAS	85	39,30	0,00	7,90	1 pieza 190 g
MANZANAS TIPO GOLDEN	95	38,60	0,00	0,00	1 pieza 190 g
MANZANAS TIPO GRANNY SMITH	95	39,50	0,00	0,10	1 pieza 190 g
MELOCOTÓN	111	41,20	1,00	0,10	1 unidad 185g
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR*	56	38,40	0,00	0,00	1 mitad ( 70g)
MELÓN	76	40,00	0,00	0,10	1 raja ( 200g)
MEMBRILLO EN DULCE	18	37,60	0,00	0,00	1 porción 40g
MEMBRILLO FRUTA	159	40,00	1,00	0,00	1 pieza 340g
MORAS	167	58,50	2,00	1,70	porción 100g
NARANJAS	112	41,10	1,00	0,00	1 unidad 250g
NECTARINA	58	39,00	0,00	0,00	1 unidad 185 g
NÍSPERO	94	43,30	0,00	0,50	1 unidad 45g
PAPAYA	159	42,10	1,00	0,10	1 unidad 250g
PERAS	85	39,60	0,00	0,10	1 unidad 180g
PERAS EN CONSERVA	63	38,70	0,00	0,10	1 mitad ( 60g)
PIÑA EN ALMÍBAR	48	38,10	0,00	0,00	1 rodaja ( 65g)
PIÑAS	87	40,00	0,00	0,10	1 rodaja 200g
PLÁTANOS	48	41,00	1,00	0,10	1 unidad 200g
POMELO	167	46,00	1,00	0,50	1 unidad 300g
RUIBARBO	250	1.875,00	2,00	0,30	porción 100g
SANDÍA	222	45,10	1,00	0,40	1 raja 200g
SATSUMA	167	43,00	1,00	0,20	1 unidad 140g
TAMARINDO	18	39,60	0,00	0,10	1 unidad 90g
UVAS BLANCAS	62	39,00	0,00	0,00	10 uvas ( 80g)
UVAS NEGRAS	65	43,10	0,00	0,50	11 uvas ( 80g)
ZUMO DE FRUTAS DEL BOSQUE	83	40,80	0,00	0,00	1 vaso 200ml
ZUMO DE FRUTAS MULTIFRUTAS	83	40,00	0,00	0,00	1 vaso 200ml
ZUMO DE GROSELLA NEGRA	75	38,80	0,00	0,00	1 vaso 200ml
ZUMO DE GROSELLA ROJA	76	38,80	0,00	0,00	1 vaso 200ml
ZUMO DE LIMÓN (NATURAL)	116	41,50	0,00	0,20	1 vaso 200ml
ZUMO DE MANZANA	85	38,50	0,00	0,10	1 vaso 200ml
ZUMO DE MELOCOTÓN	67	41,20	1,00	0,10	1 vaso 200ml
ZUMO DE MELOCOTÓN Y UVA	83	40,80	1,00	0,00	1 vaso 200ml
ZUMO DE NARANJA (COMERCIAL)	98	41,50	0,00	0,20	1 vaso 200ml
ZUMO DE NARANJA (NATURAL)	100	40,80	1,00	0,10	1 vaso 200ml
ZUMO DE PIÑA	83	39,60	0,00	0,10	1 vaso 200ml
ZUMO DE PIÑA Y UVA	77	38,50	0,00	0,00	1 vaso 200ml
ZUMO DE POMELO	120	41,10	0,00	0,20	1 vaso 200ml
ZUMO DE TOMATE	250	52,00	3,00	0,50	1 vaso 200ml
ZUMO DE UVA	62	38,70	0,00	0,00	1 vaso 200ml

**Bebidas azucaradas**

Alimento	Gramos de	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial
----------	-----------	-------	-----------	--------	------------------------

	alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC				más habitual
BEBIDA ENERGÉTICA RED BULL	89	40,40	0,00	0,00	1 lata 250 ml
BEBIDA ISOTÓNICA "AQUARIUS"	127	37,50	0,00	0,00	1 lata 330 ml
BEBIDA ISOTÓNICA "GATORADE"	167	37,50	0,00	0,00	1 lata 330 ml
BEBIDA ISOTÓNICA "ISOSTAR"	142	37,50	0,00	0,00	1 lata 330 ml
BITTER	83	43,30	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
GASEOSA SPRITE	100	41,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
GRANIZADO DE LIMÓN	37	40,70	0,00	0,00	1 vaso 200ml
PIÑA COLADA( TRINA)	53	40,50	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
REFRESCO DE COLA	95	37,10	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
REFRESCO DE LIMÓN	91	40,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
REFRESCO DE MANZANA ( TRINA, DON SIMÓN)	91	40,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
REFRESCO DE NARANJA	83	40,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
REFRESCO GINGER ALE( SCHWEPES)	53	20,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
SODA, SIFÓN	0	0,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
TÉ FRIO AL LIMÓN	125	40,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml

**Cereales**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
ANILLOS CON AVENA INTEGRAL "CHEERIOS"*	13	47,10	1,00	0,60	porción 30g
ANILLOS CON NUECES Y MIEL "HONEY NUTS CHEERIOS" *	13	45,70	1,40	0,30	porción 30g
APERITIVO BOCABITS - CORTEZAS DE TRIGO	17	84,50	1,80	4,40	1 bolsita27g
APERITIVO CHEETOS DRAKIS	15	69,70	0,80	3,20	1 bolsita75g
APERITIVO DORITOS TRIÁNGULOS DE MAÍZ	16	81,80	1,10	4,40	1 bolsita 80g
APERITIVO FRITOS DE MAÍZ	19	105,30	1,30	7,00	1 bolsita 80g
AROS DE CEREALES CON MIEL ( CHEERIOS, HONEY LOOPS)*	17	66,10	0,90	0,40	porción 30g
ARROZ INFLADO CHOCOLATEADO ( CHOCO KRISPIES, ÑAMPA ZAMPA)*	16	59,70	0,80	0,40	porción 30g
ARROZ INFLADO AZUCARADO RICE KRISPIES*	15	57,40	0,80	0,00	porción 30g
ARROZ INFLADO CHOCOLATEADO*	11	41,00	0,60	0,10	porción 30g
ARROZ INFLADO CHOCOLATEADO*	12	41,40	0,70	0,10	porción 30g
ARROZ INTEGRAL	14	44,60	1,10	0,30	porción 60g
ARROZ PULIDO	12	42,80	0,90	0,20	porción 60g
ARROZ TOSTADO INFLADO "RICE KRISPIES" *	12	41,40	0,70	0,10	porción 30g
ARROZ TOSTADO INFLADO*	12	42,10	0,80	0,10	porción 30g
ARROZ VAPORIZADO	13	45,70	1,10	0,10	porción 60g
BISCOTES SIN SAL SIN AZÚCAR *	67	285,70	1,70	0,00	1 biscote 7g

BIZCOCHO	13	43,30	0,60	0,40	1 unidad 30g
CEREALES "CRUNCHY NUT" *	12	44,80	0,90	0,40	porción 30g
CEREALES CON MIEL ( ESTRELLITAS, PANZAS)*	15	60,50	0,80	0,40	porción 30g
CEREALES CON TRIGO INTEGRAL GOLDEN GRAHAMS *	17	65,00	0,80	0,40	porción 30g
CEREALES INTEGRALES "ALL BRAN"	22	55,70	2,80	0,80	porción 30g
COPOS DE ARROZ CON MIEL*	11	40,90	0,60	0,10	porción 30g
COPOS DE MAÍZ TOST. "CORN FLAKES"	12	42,20	1,00	0,10	porción 30g
COPOS DE MAÍZ TOST. MIEL Y CACAHUETES*	12	42,20	1,00	0,10	porción 30g
COPOS DE MAÍZ TOSTADOS Y AZUCARADOS*	10	40,10	0,60	0,00	porción 30g
COPOS DE TRIGO INTEGRAL CON SALVADO( ALL BRAN FLAKES)	20	63,30	1,50	0,50	porción 30g
COPOS TOST DE TRIGO INT. CON SALV. "BRAN FLAKES"	15	46,40	1,50	0,30	porción 30g
COPOS TOSTADOS ARROZ Y TRIGO INTEGRAL SPECIAL K	17	64,30	1,70	0,00	porción 30g
COPOS TOSTADOS DE ARROZ Y TRIGO "SPECIAL K"	13	46,10	1,80	0,10	porción 30g
CROISSANT	26	93,90	2,20	5,30	1 unidad 60g
CRUNCH (CHOCOLATE CON LECHE Y ARROZ TOSTADO)*	17	84,90	1,10	4,80	porción 30g
EKO (MALTA)	11	40,30	0,70	0,00	1 cucharada 5g
ESPAGUETIS	13	46,20	1,60	0,20	porción 60- 80g
GALLETA CAMPURRIANA	50	231,80	1,30	2,50	1 unidad 11g
GALLETAS TIPO "DIGESTIVE"	15	68,60	0,90	3,10	1 galletas 10g
GALLETAS TIPO MARÍA	14	66,60	1,10	2,80	1 unidad 8g
GUSANITOS	13	59,30	0,70	2,00	1 bolsita 20g
HARINA DE MAÍZ	13	45,20	1,10	0,40	1 cucharada 10g
HARINA DE TRIGO	13	43,50	1,20	0,20	1 cucharada 10g
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	15	47,10	1,70	0,30	1 cucharada 10g
LASAÑA	13	46,30	1,60	0,30	1 oblea 8g
MACARRONES	13	46,00	1,60	0,20	porción 60-80g
MAGDALENAS	15	71,60	1,00	3,40	1 unidad 35-40g
MAIZ INFLADO CON CHOCOLATE( CHOCO POPS)*	16	61,30	0,80	0,40	porción 30g
MAIZ INFLADO CON MIEL ( Miel pops, globs)*	15	58,90	0,80	0,00	porción 30g
MAÍZ INFLADO CON MIEL "CORN POPS" *	11	40,00	0,50	0,00	porción 30g
MAÍZ Y TRIGO TOST "GOLDEN GRAHAMS"	12	43,50	0,70	0,40	porción 30g
MASA DE HOJALDRE	29	113,70	1,60	7,70	1 unidad 100g
MEDIAS NOCHES*	19	50,50	1,20	0,90	1 unidad 20g
MUSLI	14	50,90	1,50	0,80	porción 30g
MUSLI 5 GRANOS	15	54,60	1,60	1,20	porción 30g
PALOMITAS DE MAÍZ	17	90,90	1,50	5,30	1 bolsa 25g
PAN DE MOLDE INTEGRAL CON FIBRA (	27	60,00	2,20	1,10	1 rebanada 20g
PAN BLANCO	19	47,30	1,80	0,30	1 rebanada 20g
PAN DE AVENA	25	48,30	1,90	0,40	1rebanada 20g
PAN DE CEBADA	25	46,40	1,60	0,30	1 rebanada 20g



PAN DE LECHE	22	78,90	2,20	3,30	1 rebanada 20g
PAN DE MAÍZ	23	47,20	1,50	0,40	1 rebanada 20g
PAN DE MOLDE	19	48,00	1,00	0,70	1rebanada 20g
PAN DE MOLDE (BIMBO DOS)	19	48,40	1,00	0,80	1 rebanada 20g
PAN DE MOLDE BIMBOY (BIMBO)	18	48,30	1,10	0,70	1 rebanada 20g
PAN DE MOLDE CON MUESLI ( BIMBO)	21	55,90	0,70	0,20	1 rebanada 20g
PAN DE MOLDE INTEGRAL	23	51,80	2,10	0,70	1rebanada 20g
PAN DE MOLDE SANDWICH (BIMBO)	19	47,50	1,00	0,70	1 rebanada 20g
PAN DE VIENA	19	50,30	1,80	0,60	1 rebanada 20g
PAN INTEGRAL DE TRIGO	20	47,40	1,80	0,30	1 biscote 7g
PAN INTEGRAL TOSTADO	21	51,70	2,20	0,60	1 biscote 7g
PAN TOSTADO DE TRIGO	17	48,10	1,70	0,40	1 biscote 7g
PANECILLO BURGER, BOCATAS, HOT DOG	21	55,80	2,30	0,80	1 unidad 75g
PANECILLO SEMILLA DE ORO ( BIMBO)	22	56,90	2,20	0,90	1 unidad 71g
PANECILLOS BOCATAS (BIMBO)	19	49,10	1,10	0,80	1 unidad 70g
PASTA CON VEGETALES	14	48,20	1,70	0,10	porción 60g
PASTA INTEGRAL	15	50,00	1,90	0,30	porción 60g
PASTAS AL HUEVO	14	54,50	1,70	1,10	porción 60g
PATATAS FRITAS (CHIPS)	20	109,50	1,30	7,40	1 bolsita 50g
ROSQUILLAS	36	192,60	1,80	9,10	1 unidad 3,5g
SÉMOLA DE TRIGO	14	45,80	1,70	0,20	porción 25-40g
SOBAOS PASIEGOS	20	90,00	1,00	4,50	1 unidad 40g
TAPIOCA	11	37,90	0,10	0,00	porción 15- 30g
TRIGO INFLADO CON MIEL *	11	41,70	0,70	0,20	porción 30g
VOLOVÁN GRANDE	23	142,70	1,80	10,90	1 unidad 25g

**Repostería**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
AZÚCAR	10	37,50	0,00	0,00	1cucharadita 5g
BARRA DE CHOCOLATE “BOUNTY”	17	81,90	0,80	4,60	1 unidad 28g
BARRA DE CHOCOLATE “MARS”	15	67,30	0,90	2,90	1 unidad 50g
BARRA DE CHOCOLATE “RAIDERS” (TWIX)	17	79,60	1,10	4,20	1 barra 29g
BELGIAN CHOCOLATE( HAAGEN-DAZS)	40	99,20	1,60	6,00	porción 100ml
BIMBOCAO	19	73,90	1,00	3,60	1 unidad 65g
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	20	90,50	1,50	5,20	1 unidad 30g
BOLA DE DRAGÓN	16	67,50	0,90	2,90	1 unidad 50g
BOLLYCAO	17	64,80	0,60	2,80	1unidad 65g
BOMBÓN NATA ( MIKO)	50	94,40	1,10	5,60	1 unidad 90g
BOMBONES	15	69,30	0,70	3,20	1 unidad 9 g
BONY	17	69,40	0,70	3,20	1 unidad 52g
BUÑUELOS	19	77,40	1,20	3,90	1 unidad 15- 20 g
CACAO EN POLVO AZUCARADO	15	54,20	1,50	1,20	porción 18g
CAKE DE CHOCOLATE	18	78,30	0,50	4,30	1 rebanada 25g

CAKE DE FRUTAS	19	70,80	0,80	3,30	1 rebanada 25g
CAKE RELLENO DE KIWI	18	75,10	0,40	4,00	1 rebanada 25g
CALIPPO FRESA	46	39,60	0,00	0,00	1 unidad 115 ml
CALIPPO LIMA- LIMÓN	46	40,40	0,00	0,00	1 unidad 115ml
CARAMELOS	11	37,90	0,10	0,00	1 unidad 5-10g
CHOCOLATE AMARGO CON AZÚCAR	16	81,60	0,30	4,80	1 barra 100g
CHOCOLATE BLANCO	17	90,70	1,40	5,30	1 barra 75g
CHOCOLATE CON LECHE	17	89,20	1,40	5,10	1 barra 100g
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	19	107,80	1,70	6,80	1 barra 150g
CHOCOLATE NEGRO	15	82,10	0,80	4,60	1 barra 100g
CIRCULO ROJO	20	79,40	1,20	4,10	1 unidad 37 g
CONO DE HELADO( MC DONALDS)	36	64,10	1,90	1,90	1 unidad 96g
COOKIES AND CREAM ( HAAGEN-DAZS)	40	90,40	1,60	6,00	porción 100ml
CORNETTO CLÁSICO( FRIGO)	83	111,30	1,30	7,30	porción 125ml
CROISSANT DE CHOCOLATE	13	57,60	0,70	1,90	1 unidad 80g
DONETTES	21	93,50	1,30	5,70	1 unidad 18g
DONUTS DE CHOCOLATE	23	106,50	0,90	7,30	1 unidad 60g
DONUTS NORMALES	21	92,90	0,90	5,80	1 unidad 50g
DUPIS	21	74,90	1,50	3,50	1 unidad 50g
ENSAIMADA	29	117,70	1,40	5,70	1 unidad 34g
GALLETA TOSTA RICA	6	31,30	0,00	1,30	1 unidad 5g
GALLETAS (MC DONALD)	13	58,00	1,40	1,70	1 ración 50g
GALLETAS CHOCOLATE	15	77,70	0,80	4,10	porción 15- 25g
GALLETAS SALADAS	13	58,00	1,40	1,70	1 unidad 7,5 g
GALLETAS TIPO "DIGESTIVE" CHOCOLATE	15	74,20	1,00	3,60	1 galleta 16g
GELATINA DE GROSELLA	15	37,50	0,00	0,00	porción 50g
HELADO DE FRESA ( MCDONALDS)	36	60,00	1,10	1,80	1 unidad 164g
HELADO DE YOGUR CON LIMÓN, ETIQUETA NEGRA( MIKO)	71	71,40	1,40	1,90	porción 150ml
HELADOS DE BARRA( VARIAS MARCAS)	68	77,30	1,40	3,60	porción 150ml
JALEAS	15	37,60	0,00	0,00	porción 50g
KITKAT	14	69,30	0,70	2,90	1 paquete 20g
LIMÓN ENTERO CON HELADO DE LIMÓN( MENORQUINA)	66	44,50	1,00	2,10	1 unidad 190 ml
MAGNUN ALMENDRAS( CAMY)	46	125,40	1,90	8,20	1 unidad 120 ml
MAGNUN BLANCO ( FRIGO)	44	108,90	1,50	7,00	1 unidad 120 ml
MAGNUN FRAC( FRIGO)	50	107,90	1,30	7,10	1 unidad 120 ml
MAXIBON( CAMY)	47	92,30	1,10	5,40	1 unidad 165 ml
MAZAPÁN	19	86,00	1,70	4,60	1 unidad 17g
MEGA ALMENDRADO( CAMY)	38	125,00	1,30	9,00	1 unidad 115 ml
MERMELADA DE CIRUELA	17	37,70	0,10	0,00	1 tarrina 20g
MERMELADA DE GROSELLA ROJA	17	37,80	0,10	0,00	1 tarrina 20g
MERMELADA DE MORA	17	37,90	0,10	0,00	1 tarrina 20g
MERMELADA SIN AZÚCAR	29	38,00	0,10	0,00	1 tarrina 20g
MIEL	13	37,70	0,10	0,00	1 cucharadita 5g
NARANJA ENTERA CON HELADO DE NARANJA ( MENORQUINA)	62	44,50	1,00	2,10	1 unidad 180 ml
PASTAS DE TÉ	17	56,40	1,50	1,40	1 unidad 12 g

PASTEL DE MANZANA	25	75,00	0,90	3,80	porción 100g
PASTEL DE MANZANA (MC DONALD)	28	84,80	0,70	4,90	1 unidad 80g
PASTEL DE MANZANA EN HOJALDRE	13	57,60	0,70	1,90	porción 100g
PASTEL DE QUESO	39	160,80	2,10	12,80	porción 100g
PASTELITOS CON CREMA DE CACAO	16	57,50	0,60	2,00	1 unidad 10g
PHOSKITOS	16	67,80	0,70	3,00	1 unidad 40g
POLVORONES DE ALMENDRA	18	97,50	1,70	5,80	1 unidad 22g
SANDWICH VAINILLA Y CHOCOLATE (CAMY)	50	66,50	1,00	2,50	1 unidad 100ml
SANDWICH DE NATA (CAMY)	33	43,30	0,70	1,70	1 unidad 100ml
SOLERO CITRUS (FRIGO)	50	72,50	1,00	3,00	1 unidad 100ml
SORBETE DE FRAMBUESA (Haagen- dazs)	38	40,80	0,00	0,00	porción 100ml
SORBETE DE LIMÓN, ETIQUETA NEGRA( MIKO)	52	41,30	0,30	0,00	1 tarrina pequeña 160ml
SORBETE DE MANGO( Haagen- dazs)	38	40,40	0,00	0,00	porción 100ml
SUPERBOMBÓN( MIKO)	45	154,50	1,80	11,80	1 unidad 100ml
TARTA HELADA CLÁSICA( MIKO)	34	94,80	1,40	5,50	porción 100 ml
TARTA HELADA ROMÁNTICA CAMELO( FRIGO)*	56	100,60	1,10	6,10	porción 100 ml
TARZÁN	16	67,40	1,00	2,90	1 unidad 45g
TIGRETÓN	18	70,50	0,80	3,30	1 unidad 45g
TURRÓN BLANDO DE JIJONA	26	141,60	3,70	9,50	porción 50g
TURRÓN ALMENDRADO	23	128,20	2,30	8,60	porción 50g
TURRÓN DE CHOCOLATE CON ALMENDRAS	23	136,80	2,70	9,60	porción 50g
TURRÓN DE FRUTAS	19	75,90	1,50	3,30	porción 50g
TURRÓN DE YEMA	20	94,80	2,00	5,20	porción 50g
TURRÓN DURO O DE ALICANTE	31	162,50	5,00	11,30	porción 50g
TWISTER (FRIGO)	44	39,40	0,00	0,00	1 unidad 80 ml
VAINILLA( HAAGEN- DAZS)	53	115,30	2,10	7,40	porción 100 ml
VALENCIANAS	18	74,80	0,90	3,70	1 unidad 27g
VIENETA SABOR NATA( FRIGO)	71	112,40	1,40	7,60	porción 150 ml

**Grasas y aceites**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de grasas	HC	Kcal.	Proteínas	Presentación comercial más habitual
ACEITE DE GIRASOL	10	0	90,00	0,00	1 cucharada 10g
ACEITE DE MAÍZ	10	0,00	90,00	0,00	1 cucharada 10g
ACEITE DE OLIVA	10	0	90,00	0,00	1 cucharada 10g
MANTECA DE CERDO	10	0,00	90,00	0,00	porción 10g
MANTEQUILLA	12	0	90,50	0,10	porción 10g
MANTEQUILLA CON SAL	12	0,10	90,60	0,10	porción 10g
MANTEQUILLA MEDIA SAL (3%)	12	0	90,20	0,00	porción 10g
MANTEQUILLA SIN SAL	12	0,10	90,60	0,10	porción 10g
MARGARINA	12	0	90,20	0,00	porción 10g
MARGARINA BAJA EN CALORÍAS	24	0,10	90,40	0,20	porción 10g
MAYONESA BAJA EN CALORÍAS	26	3	102,30	0,30	1 cucharada 15g
MAYONESA COMERCIAL	13	0,00	91,00	0,20	1 cucharada 15g

NATA	21	0,5	93,10	0,30	1 cucharada 10g
------	----	-----	-------	------	-----------------

**NATA DULCE MONTADA**

**Aguas, infusiones y bebidas**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
AGUA DEL GRIFO	0	0,00	0,00	0,00	1 vaso 200ml
AGUA MINERAL DE MESA	0	0,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
AGUA MINERAL PERRIER	0	0,00	0,00	0,00	1 vaso 200 ml
AGUARDIENTE	0	222,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
CAFÉ	0	2,00	0,30	0,10	1 taza de 150ml
CAVA	0	65,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
CAVA BRUT	0	68,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
CAVA DULCE	0	86,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
CAVA EXTRA BRUT	0	65,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
CAVA EXTRASECO	0	71,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
CAVA SECO	0	74,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
CAVA SEMISECO	0	78,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
CÓCTEL MANHATTAN	0	223,90	0,10	0,00	1 copa 100ml
CÓCTEL MARTINI	0	223,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
COÑAC	0	243,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
GINEBRA	0	244,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
RON	0	244,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
SANGRÍA	0	70,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
SIDRA SEMISECA	0	44,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
SIDRA DULCE	0	56,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
SIDRA SECA	0	29,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
TÉ	0	2,00	0,10	0,00	1 taza 150ml
VINO BLANCO SECO	0	67,00	0,00	0,00	1 copa 100ml
VINO DE MADEIRA (GLASSFUL)	0	105,00	0,20	0,00	1 copa 100 ml
VINO PORTO	0	160,00	0,30	0,00	1 copa 100ml
VINOS DE MESA	0	78,00	0,10	0,00	1 copa 100ml
VINOS FINOS (JEREZ, MANZANILLA, ETC.)	0	124,00	0,10	0,00	1 copa 100 ml
WHISKY (ESCOCÉS)	0	244,00	0,00	0,10	1 copa 100 ml

**Bebidas alcohólicas**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
ANÍS DULCE*	20	79,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
CERVEZA	250	112,50	1,00	0,01	1 vaso 200 ml
LICORES DULCES*	36	138,77	0,00	0,00	1 copa 100 ml
PACHARÁN*	67	133,33	0,00	0,00	1 copa 100 ml
SIDRA*	250	105,00	0,00	0,00	1 copa 100 ml
VERMUT DULCE*	71	114,29	0,21	0,00	1 copa 100 ml

VINO DULCE (MÁLAGA, OPORTO)*	77	120,77	0,15	0,00	1 copa 100 ml
VINO MOSCATEL*	71	115,83	0,00	0,00	1 copa 100 ml

**Bebidas no alcohólicas**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
CAFÉ VIENÉS( NESCAFÉ)	14	55,22	1,56	1,56	1 sobre 12g
CAFÉ CAPUCHINO( NESCAFÉ)*	17	73,67	2,83	2,83	1 sobre 12g
CAFÉ ICE CAPPUCCINO( MARCILLA, NESCAFÉ)	139	63,38	2,22	1,67	1 lata 250ml
CAFÉ ICE COFFEE( MARCILLA, NESCAFÉ)*	53	13,78	0,00	0,00	1 lata 250ml

**Platos preparados**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio protéico	HC	Kcal.	Grasas	Presentación comercial más habitual
ALUBIAS CON CHORIZO (LITORAL)	64	15,65	95,90	5,30	porción 200g
ARROZ A LA CAZUELA (FINDUS)	69	14,50	54,80	0,50	porción 225g
ARROZ A LA CAZUELA-HOY MENÚ (GALLINA BLANCA)	14	73,64	47,90	0,60	porción 200g
ARROZ A LA MARINERA (FINDUS)	64	15,70	59,40	1,30	porción 200g
ARROZ A LA MILANESA-HOY MENÚ (GALLINA BLANCA)	15	67,73	55,60	1,30	porción 200g
ARROZ CANTONES-HOY MENÚ (GALLINA BLANCA)	13	75,10	46,50	0,40	porción 200g
ARROZ CAPRICHO (FRUDESA)	51	19,68	66,80	1,80	porción 200g
ARROZ TRES DELICIAS (FINDUS)	53	19,00	54,00	0,70	porción 200g
ARROZ TRES DELICIAS (FRUDESA)	44	22,58	49,70	0,70	porción 200g
CALDO DE POLLO AVECREM (GALLINA BLANCA)	71	14,18	129,90	6,30	1 plato 250ml
CALDO VEGETAL (STARLUX)	109	9,14	110,80	2,70	1 plato 250 ml
CANELONES A LA ITALIANA (FINDUS)	76	13,10	112,20	6,00	1 canelón 90g
CANELONES DE ATÚN CLARO (LA COCINERA)	69	14,57	93,70	4,30	1 envase 250- 300g
CANELONES DE CARNE (LA COCINERA)	74	13,49	91,50	4,00	1 canelón 90g
CANELONES ROSSINI (FINDUS)	73	13,70	96,60	4,50	1 canelón 90g
CAPPELLETTI CON PROSCIUTTO CRUDO( BUITONI)	22	44,80	73,80	3,40	porción 125g
COCIDO ESPAÑOL (LITORAL)	68	14,78	98,40	5,50	1 envase 300g
CREMA DE APIO (CAMPBELL)	142	7,04	125,00	8,80	porción 10-20g
CREMA DE CAMARÓN (CAMPBELL)	142	7,04	112,50	7,50	porción 10-20g
CREMA DE CHAMPIÑONES (CAMPBELL)	142	7,04	125,00	8,80	porción 10-20g
CREMA DE CHAMPIÑONES (GALLINA BLANCA)	16	61,86	54,90	1,20	porción 10-20g
CREMA DE ESPÁRRAGOS (CAMPBELL)	114	8,80	80,00	4,00	porción 10-20g
CREMA DE JUDÍAS CON BACON	54	18,49	66,50	1,90	porción 10-20g

<b>(CAMPBELL)</b>					
CREMA DE MARISCO SELECCIÓN (GALLINA BLANCA)	17	59,34	56,30	1,20	porción 10-20g
CREMA DE PATATAS (CAMPBELL)	95	10,56	66,70	2,50	porción 10-20g
CREMA DE POLLO (CAMPBELL)	37	26,69	116,10	6,90	porción 10-20g
CREMA DE POLLO Y CHAMPIÑÓN (CAMPBELL)	87	11,44	61,60	1,50	porción 10-20g
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES (GALLINA BLANCA)	16	63,92	66,30	2,80	porción 10-20g
CREMA DE PUERROS VICHYSSEOISE (GALLINA BLANCA)	15	64,67	47,30	0,50	porción 10-20g
CREMA INSTANTÁNEA DE ESPÁRRAGOS	16	62,26	65,10	2,50	porción 10-20g
CREMA INSTANTÁNEA DE MARISCOS (GALLINA BLANCA)	18	57,07	71,30	3,00	porción 10-20g
CROCANTIS DE MERLUZA (LA COCINERA)	97	10,35	114,20	2,40	1 unidad 20g
CROQUETAS DE BACALAO (FINDUS)	43	23,50	53,70	0,90	1 unidad 18g
CROQUETAS DE BACALAO (LA COCINERA)	46	21,89	61,80	1,90	1 unidad 18g
CROQUETAS DE JAMÓN (FINDUS)	45	22,30	69,20	2,60	1 unidad 18g
CROQUETAS DE JAMÓN (LA COCINERA)	45	22,23	62,70	2,10	1 unidad 18g
CROQUETAS DE MARISCO (FINDUS)	43	23,30	57,50	1,20	1 unidad 18g
CROQUETAS DE MERLUZA (LA COCINERA)	45	22,32	58,90	1,70	1 unidad 18g
CROQUETAS DE POLLO (FINDUS)	48	20,80	60,00	1,30	1 unidad 18g
CROQUETAS DE POLLO (LA COCINERA)	49	20,43	72,30	2,60	1 unidad 18g
CROQUETAS DE QUESO (FINDUS)	42	23,90	57,10	1,40	1 unidad 18g
EMPANADILLAS DE ATÚN (FINDUS)	34	29,74	80,30	4,10	1 unidad 30g
EMPANADILLAS DE BONITO (LA COCINERA)	37	27,38	92,50	5,10	1 unidad 30g
EMPANADILLAS DE CARNE (FINDUS)	41	24,20	102,60	5,60	1 unidad 30g
FABADA ASTURIANA (LITORAL)	75	13,42	40,20	6,60	1 envase 200-300g
GARBANZOS CON CALLOS (LITORAL)	70	14,32	89,60	3,70	1 envase 200-300g
LASAÑA A LAS ESPINACAS ( GALLO)	15	68,00	49,70	0,30	1 envase 200-300g
LASAÑA DE CARNE Y PATÉ (LA COCINERA)	70	14,38	92,50	4,20	1 envase 200-300g
LENTEJAS CON CHORIZO (LITORAL)	72	13,95	99,30	5,60	1/2 lata 205g
MINICROQUETAS DE BACALAO (FINDUS)	40	25,00	78,40	3,60	1 unidad 10-15g
MINICROQUETAS DE JAMÓN (FINDUS)	36	27,50	66,20	2,40	1 unidad 10-15g
MINICROQUETAS DE POLLO (FINDUS)	36	27,80	58,80	1,30	1 unidad 10-15g
PAELLA DE MARISCO (FRUDES)	40	25,13	45,40	0,20	1/2 paquete 250g
PAELLA MARINERA (FRUDES)	149	6,69	105,40	3,50	1/2 paquete 250g
PALITOS DE MERLUZA (PESCANOVA)	46	21,95	83,10	4,10	
PIZZA AL ATÚN CLARO (LA COCINERA)	61	16,46	110,20	5,90	1/2 unidad 145g
PIZZA AMERICANA CUATRO QUESOS (FINDUS)	36	28,00	105,80	5,70	1/2 unidad 215g
PIZZA AMERICANA ROMANA (FINDUS)	36	27,70	96,10	4,90	1/2 unidad 220g
PIZZA MARGARITA (FINDUS)	37	26,90	79,80	3,40	1/2 unidad 132g

POTE GALLEGO (LITORAL)	104	9,58	77,50	3,20	1/2 lata 220g
PURÉ DE PATATAS (MAGGI)	13	78,65	42,70	0,10	porción 115g
PURÉ DE PATATAS CON LECHE (MAGGI)	13	74,25	47,30	0,50	porción 115g
PURÉ DE PAVO CON ARROZ Y ZANAHORIAS (SANDOZ)	93	10,80	87,00	3,20	porción 40g
PURÉ DE POLLO CON PASTA Y CHAMPIÑONES (SANDOZ)	101	9,90	8,10	4,00	porción 40g
PURÉ DE POLLO CON VERDURAS (SANDOZ)	96	10,40	97,10	3,90	porción 40g
PURÉ DE TERNERA A LA JARDINERA (SANDOZ)	88	11,30	89,40	3,50	porción 40g
RAVIOLI CON RELLENO DE QUESO (EL Pavo)	24	42,40	71,50	2,10	porción 40g
SOPA DE AJO SOPINSTANT (GALLINA BLANCA)	18	55,76	56,00	1,30	porción 11g
SOPA DE AVE CON ARROZ (GALLINA BLANCA)	16	64,30	47,70	0,60	1 plato 250ml
SOPA DE AVE CON FIDEOS (GALLINA BLANCA)	16	64,12	50,40	0,70	1 plato 250ml
SOPA DE BUEY (CAMPBELL)	114	8,80	80,00	2,00	1 plato 250ml
SOPA DE CEBOLLA (CAMPBELL)	95	10,56	83,40	4,20	1 plato 250ml
SOPA DE CEBOLLA CON QUESO Y PICATOSTES (GALLINA BLANCA)	18	54,18	71,40	2,90	1 plato 250ml
SOPA DE GUISANTES VERDES (CAMPBELL)	45	22,01	64,10	1,20	1 plato 250ml
SOPA DE OSTRAS COCIDAS (CAMPBELL)	227	4,40	143,50	10,00	1 plato 250ml
SOPA DE PAVO Y FIDEOS (CAMPBELL)	126	7,92	77,80	2,20	1 plato 250ml
SOPA DE PAVO Y VEGETALES (CAMPBELL)	142	7,04	87,50	3,80	1 plato 250ml
SOPA DE POLLO CON FIDEOS FINOS (GALLINA BLANCA)	17	59,92	51,70	0,50	1 plato 250ml
SOPA DE POLLO CON PASTAS SOPINSTANT (GALLINA BLANCA)	16	63,34	49,80	0,70	1 plato 250ml
SOPA DE POLLO Y VEGETALES (CAMPBELL)	142	7,04	87,50	3,80	1 plato 250ml
SOPA DE TERNERA (GALLINA BLANCA)	17	58,36	54,70	0,90	1 plato 250ml
SOPA DE TERNERA Y VEGETALES (CAMPBELL)	114	8,80	70,00	2,00	1 plato 250ml
SOPA DE TOMATE (CAMPBELL)	67	14,96	53,00	1,20	1 plato 250ml
SOPA DE VEGETALES (CAMPBELL)	81	12,32	59,00	1,40	1 plato 250ml
SOPA INSTANTÁNEA CONSOMÉ AL JEREZ (GALLINA BLANCA)	15	65,32	56,10	1,50	porción 10-15g
SOPA INSTANTÁNEA DE CHAMPIÑONES (GALLINA BLANCA)	18	54,46	78,90	3,80	porción 10-15g
SOPA JARDINERA (GALLINA BLANCA)	16	61,88	52,70	0,90	1plato 250ml
SOPA MARAVILLA (GALLINA BLANCA)	16	62,03	50,30	0,50	1 plato 250 ml
TALLARINES A LA CARBONARA-HOY MENÚ (GALLINA BLANCA)	14	69,71	56,20	1,50	porción 60-80g
TALLARINES A LA SALSA DE MARISCO-HOY MENÚ (GALLINA BLANCA)	14	71,46	53,20	1,20	porción 60-80g
TALLARINES AL PESTO-HOY MENÚ (GALLINA BLANCA)	14	71,04	53,00	1,20	porción 60-80g

TALLARINES CARBONARA (FRUDESA)	71	14,16	94,50	5,10	porción 60-80g
TORTELLINI CON RELLENO DE CARNE ( EL PAVO)	20	48,80	64,40	1,50	porción 100g
TORTELLINI CON RELLENO DE REQUESÓN Y ESPINACAS ( EL PAVO)	21	47,20	65,30	1,50	porción 125g
TORTELLINI CON SALSA VENUS-HOY MENÚ (GALLINA BLANCA)	15	66,93	58,50	1,90	porción 100g
TORTELLINI ITALIANA (FRUDESA)	69	14,39	81,30	3,70	porción 100g

**Platos preparados proteicos**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
ALBÓNDIGAS (LA TILA)	147	206,00	0,00	14,30	1/2 lata 208 g
CALAMARES A LA ROMANA (FINDUS)	114	252,10	0,00	11,10	porción 100g
CALAMARES A LA ROMANA (LA COCINERA)	176	321,00	0,00	13,70	porción 100g
CALLOS A LA MADRILEÑA (LA TILA)	147	186,00	0,00	8,60	1/2 lata pequeña 190g
DELICIAS DE CALAMAR (LA COCINERA)	191	305,00	0,00	12,90	1 ración 100g
DELICIAS DE JAMÓN Y QUESO (FINDUS)	195	407,00	0,00	17,70	1 unidad 50g
DELICIAS DE MERLUZA (PESCANOVA)	182	320,00	0,00	15,60	1 unidad 50g
DELICIAS DE QUESO (FINDUS)	128	247,00	0,00	9,90	1 unidad 50g
FILETE DE PESCADO (MC DONALD)	103	319,00	0,00	18,90	1 unidad 144g
HAMBURGUESA BIG MAC (MC DONALD)	85	219,00	0,00	12,90	1 unidad 212g
HAMBURGUESA DE QUESO (MC DONALD)	77	201,00	0,00	9,20	1 unidad 206g
NÓRDICOS DE PESCADO (FINDUS)	89	182,00	0,00	9,30	1 unidad 30g
POLLO MC NUGGET-6 PIEZAS (MC DONALD)	59	150,00	0,00	8,60	1 unidad 109 g
SAN JACOBO (FINDUS)	242	558,00	0,00	32,20	1 unidad 77g
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS (PESCANOVA)	134	251,00	0,00	11,80	1 unidad 30g

**Salsas**

Alimento	Gramos de alimento equivalentes a 1 unidad de intercambio de HC	Kcal.	Proteínas	Grasas	Presentación comercial más habitual
KETCHUP	42	98,40	2,10	0,00	1 sobre 15 g
POLVO PARA FLANES	11	338,30	0,50	0,70	1 sobre 15- 25 g
SALSA AGRIDULCE (MC DONALD)*	23	169,87	0,63	0,63	1 sobre 20- 30 g ?