

## FARINÁCEOS

**ARROZ** 13g

**cuscus** 15g

**PURÉ PATATAS CON LECHE** 80g

**PASTA** 15g

**HARINA** 15g

**COPOS AVEENA** 20g

**PAN RALLADO** 15g

**20g**

**15g**

**20g**

**20g**

**50g**

**JUDÍAS** **LENTEJAS** **GARBANZOS**

**20g**

**30g**

**50g**

**100g**

**100g**

**SOJA GRANO**

**200g**

**SOJA GRANO COCIDA**

## TABLA DE EQUIVALENCIAS

Cantidades de alimento equivalente a 1 ración de carbohidratos (HC)

1 Ración de HC = 10g de HC

Por ejemplo: 20 g. de pan = 1 ración de HC = 10 g. de HC  
**FARINÁCEOS:** pan tierno=20g/equivalente de pan tostado= 15g. **FRUTAS Y VERDURAS:** consumir diariamente por su contenido en vitaminas y fibra. Sobre todo verduras: se pueden consumir más de 300 g. **LEGUMBRES:** peso en crudo y peso una vez cocidas (bote). **PROTÉICOS:** no aparecen pesos debido a su bajo contenido en HC. Anotar gramos según experiencia. **LÁCTEOS:** los HC de un vaso de leche de 200 ml equivalen a los de dos yogures naturales o a los de 250g. de queso fresco. En algunos casos es aconsejable tomarlos desnatados para reducir el aporte de grasas. Consultar las etiquetas debido a su gran variedad. **GRASAS:** anotar las cucharadas de aceite diario recomendado según experiencia. **FRUTOS SECOS:** debido a su alto contenido calórico, escribir según experiencia.

La pauta de alimentación debe ser personalizada, según edad, tamaño, actividad, reacción a cada alimento, tratamiento, gustos...

## FRUTAS

**50g**

**65g**

**70g**

**100g**

**150g**

**200g**

**70ml**

**250g**

**200ml**

## LÁCTEOS

## VERDURAS

**150g**

**200g**

**250g**

**300g**

**+300g**

**200g**

## GRASAS

## PROTÉICOS

**unid.**

## FRUTOS SECOS

