

Apreniendo sobre el conteo de carbohidratos



Photo by Birna Blanco on Unplash



Índice

Plan de alimentación	3
Alimentos que contienen hidratos	3
Alimentos sin hidratos de carbono	4
¿Qué es el conteo de hidratos de carbono?	5
¿Cómo contamos los HC (hidratos de carbono)?	6
Listado de contenido de HC (hidratos de carbono)	8
Bibliografía	17

Plan de alimentación en diabetes

El plan de alimentación en diabetes es uno de los pilares del tratamiento, junto a la insulinoterapia, la actividad física, el automonitoreo y la educación diabetológica.

La alimentación en diabetes va a estar compuesta por hidratos de carbono, proteínas y grasas, vitaminas y minerales.

Los carbohidratos suben la glucemia, no obstante, son indispensables porque representan una de las fuentes principales de energía proveniente de los alimentos.

Distribuirlos en distintas comidas como desayuno, almuerzo, merienda, cena (y de ser necesario colaciones) adecuando la insulinoterapia, favorece a una mejor estabilidad de la glucemia, previene la hipoglucemia y permite cubrir los requerimientos diarios según el momento de la vida y la actividad física.

Alimentos que contienen hidratos de carbono

Existen carbohidratos de dos tipos:

Los hidratos de carbono simples se digieren muy rápido, generando un incremento importante en la glucemia. Los hidratos de carbono simples, son azúcares, que se pueden encontrar de manera natural o agregada en los alimentos:

- Azúcar: común, mascabo, rubia, negra, light, de coco.
- Dulces, mermeladas, jaleas, miel.
- Caramelos con azúcar, pastillas, chicles comunes.
- Bebidas dulces no dietéticas, aguas saborizadas, agua tónica, jugos de frutas fresca o comerciales, bebidas isotónicas deportivas o similar, bebidas elaboradas con JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa), bebidas energizantes, etc.

Los hidratos de carbono complejos tardan más tiempo en digerirse, por lo que se van a transformar en glucosa más lentamente, impactando así en la glucemia. Se encuentran en los siguientes alimentos:

- Todos los panificados o productos de panadería o repostería, elaborados con cualquier tipo de harina de cereales o legumbres.
- Todas las pastas.
- Cereales: arroz, avena, trigo burgol, cebada, centeno, harina de maíz (polenta).
- Legumbres y harinas de legumbres: lentejas, porotos, soja, habas, arvejas, garbanzos.
- Algunas verduras: papa, batata, choclo, boniato y mandioca.

Alimentos sin hidratos de carbono

Son aquellos que no deben contemplarse en el cálculo para el conteo:

- Carnes de vaca, cerdo, pollo, pescado o derivados de las mismas
- Huevo
- Quesos
- Aceites y semillas
- Manteca, margarina
- Agua potable, agua mineral, sodas, jugos dietéticos, gaseosas dietéticas
- Bebidas a base de hierbas infusiones: té, café, mate cebado, mate cocido, tisanas, té de hierbas
- Gelatinas light
- Condimentos, vinagre, limón y algunos aderezos

¿Qué es el conteo de hidratos de carbono?

Contar hidratos de carbono es una forma de planificar las comidas, ya que puede ayudar a controlar la glucosa en la sangre.

El grado de elevación de la glucosa en la sangre que ocurre después de comer depende de un balance adecuado entre hidratos de carbono e insulina.

El conteo permite aprender cuántos hidratos de carbono tienen los alimentos, decidir qué comer y cuánto comer. (Fuente: American Diabetes Association - Asociación Americana de la Diabetes).

Índice Glucémico (IG)

Permite cuantificar el impacto de los alimentos con carbohidratos en los niveles de glucosa en sangre post comida, ya que la misma cantidad de carbohidratos puede elevar los valores de forma rápida o lenta.

Existen muchos factores que pueden incidir en el índice glucémico, conviene elegir aquellos alimentos que tengan un menor impacto, o sea de bajo IG. Asimismo, el IG de un alimento es distinto cuando se come solo que cuando se combina con otros alimentos.

Modifican el IG	Bajo IG	Alto IG
Contenido de fibra	Cereales y panes integrales	Cereales refinados y panes o productos de panadería elaborados con harinas refinadas
Madurez y almacenamiento	Fruta en su punto justo de maduración	Fruta muy madura
Tamaño de las partículas	Verduras cortadas en trozos al horno, ensaladas con papa, fruta entera o en trozos	Puré de frutas y verduras, puré instantáneo, licuados, jugos
Métodos de preparación	Pastas al dente	Pasta muy cocida
Tipo de carbohidrato	Arroz integral, parboil, yamaní	Arroz blanco doble carolina o similar

¿Cómo contamos los HC?

Se pueden combinar distintas estrategias:

Medidas caseras: significa tener medidas o equivalencias que son estandarizadas y se encuentran en el hogar, por ejemplo: taza tamaño té (150 c.c.) o 1 cucharada tamaño sopa, etc.

Modelo de plato o medida de manos: Contribuye a poder identificar proporción y organización de distintas preparaciones que sean adecuadas nutricionalmente.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar).
Limite la leche y los lácteos (1'2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEÍNA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

HARVARD T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Balanza: permite identificar con mayor precisión, algunos alimentos que pueden ser complejos de identificar en equivalencias, o calcular la cantidad de carbohidratos que puede contener una receta de cocina.

Lectura de etiquetas: es la información suministrada por las empresas elaboradoras de alimentos o en restaurantes, en donde se define la cantidad de hidratos de carbono según la porción.

Información Nutricional	
Porción 1 barra (78 g)	←
Porciones por envase 6	
<hr/>	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 90
<hr/>	
	% valor diario*
Grasas totales 9g	14%
Grasas saturadas 8g	40%
Grasas trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 65 mg	3%
Carbohidratos totales 21 g	7%
Fibra alimentaria 4g	16%
Azúcares 7 g	
Alcohol de azúcar 6 g	
Proteínas 4 g	

1. Compara el peso y el tamaño de la porción reportado por la etiqueta vs lo que realmente vas a comer.
2. Revisa sólo los gramos del total de carbohidratos, no el porcentaje

Listado de contenido de HC:

Grupos de alimentos con sus respectivos alimentos, equivalencias con medidas caseras, porción en gr. y cantidad de HC.

Los gramos de carbohidratos están indicados en números enteros para facilitar su comprensión.

Preferir alimentos naturales, y consumir en menor frecuencia aquellos con alto predominio de grasas, azúcares y sal.

Referencias: 1 vaso: 200 c.c. / 1 pocillo tamaño café: 90 c.c.
1 taza tamaño té: 150 c.c.

LÁCTEOS			
Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Leche entera o parcialmente descremada líquida ¹	200	1 vaso	9
Leche entera o parcialmente descremada en polvo ²	26	3 cucharadas tamaño sopa al ras /1 vaso de 200 c.c.	10
Yogur entero bebible ³	200	1 vaso	25
Yogur entero firme ³	190	1 pote	29
Yogur descremado bebible ³	200	1 vaso	15
Yogur descremado firme ³	190	1 pote	14
Yogur descremado con colchón de frutas ³	150	1 pote	17
Yogur descremado con copos de maíz ³	160	1 pote	18
Yogur descremado con fruta y copos de maíz ³	162	1 pote	19
Yogur entero con copos de maíz ³	165	1 pote	35
Chocolatada ¹	200	1 vaso	24
Flan con caramelo ⁴	120	1 pote	30
Flan de valor calórico reducido ⁴	120	1 pote	18

Flan de bajo valor glucídico reconstituido ⁴	120	1 computadora o ½ taza	10
Postre de chocolate dietético ⁴	100	1 pote	17
Postre de dulce de leche dietético ⁴	100	1 pote	18
Postre de vainilla ⁴	120	1 pote	25

CEREALES Y DERIVADOS, LEGUMBRES

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Arroz crudo ⁵	70	1 pocillo tamaño café	50
Arroz cocido ⁵	200	1 pocillo de café en seco (70 gr.)	50
Arroz para desayuno ⁶	31	1 taza	27
Avena instantánea ⁷	100	1 taza	63
Arvejas partida ⁷	100	1/2 taza	50
Copos de cereal sin azúcar ⁶	30	1 taza	25
Copos de cereal con azúcar ¹⁰	30	1 taza	26
Copos de cereal con fibra ⁶	40	1 taza	29
Fajitas Wrap ⁸	52	1 unidad	24
Almidón de maíz ⁹	20	1 cucharada tamaño sopa colmada	18
Garbanzo crudo ¹⁰	100	3/4 taza	43
Garbanzo cocido ⁷	100	1/2 taza	20
Granola ⁶	40	1/2 taza	29
Harina de trigo 0000 ⁷	100	3/4 taza	70
Harina de centeno ⁹	100	3/4 taza	72
Harina de soja ⁹	100	3/4 taza	33
Harina de maíz crudo (polenta) ⁷	100	1 taza	65
Harina de maíz cocido (polenta) ⁵	150	1/2 plato playo	38

Lentejas cocidas ¹¹	100	1/2 taza	11
Lentejas enlatadas ¹⁰	130	1/2 taza	21
Muesli ¹¹	100	3/4 taza	28
Panqueques	25	1 unidad	7
Fideos ¹²	80	1 plato playo	55
Fideos libre de gluten ¹²	80	1 plato playo	66
Porotos ⁷	100	3/4 taza	59
Quinoa Cruda ⁷	100	3/4 taza	63
Salvado de Avena ¹²	100	1 taza	50
Sémola en crudo ¹²	100	1/2 taza	64
Tapa de empanada comercial ¹³	27	1 unidad	13
Masa de tarta ¹³	30	1 porción	14
Trigo serraceno crudo ¹²	100	3/4 taza	72

PAN, GALLETTAS Y DERIVADOS

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Bizcochos agrídulces ¹⁴	30	11 unidades	20
Bizcochos salados ¹⁵	30	6 unidades	16
Bizcochos light ¹⁵	30	8 unidades	20
Bizcochuelo ¹⁶	60	1 porción	29
Brownie ¹⁶	60	1 porción	34
Budín de vainilla ¹⁶	60	3 rebanadas	29
Galletas de Arroz ¹⁷	30	4 galletas	23
Galletas Marineras ¹⁷	30	5 galletas	20

Galletitas baybiscuit ¹⁴	30	2 unidades	22
Galletitas con chip de chocolate ¹⁶	30	4 unidades	22
Galletitas de Avena ¹⁴	30	3 unidades	17
Galletitas dulces simples ¹⁴	32	6 galletitas	23
Galletitas rellenas ¹⁸	30	3 galletitas	19
Grisines ⁸	25	6 grisines	19
Magdalenas ¹⁶	25	1 unidad	12
Medialunas de grasa ⁸	30	1 unidad	14
Medialunas de manteca ⁸	40	1 unidad	22
Factura rellena ⁵	40	1 unidad	19
Pan árabe blanco ⁷	50	1 unidad	24
Pan de hamburguesa ⁸	50	1 unidad	25
Pan de molde estándar ⁸	50	2 rebanadas	23
Pan de molde grande ⁸	50	1 1/2 rebanadas	23
Pan de pancho ⁸	50	1 unidad y media	25
Pan dulce con frutas ⁸	80	1 porción	43
Pan figacita ¹¹	50	1 unidad	30
Pan flautita ¹¹	50	3/4 unidad	30
Pan migñón ¹⁹	30	1 chico	15
pan pebete (de Viena) ¹⁹	60	1 chico	30
pan rallado ⁸	30	1/2 pocillo	22
Pionono ⁸	60	1 rebanada	35
Tapa de alfajor ¹⁴	33	4 tapitas	24
Tostadas desecadas ⁸	25	3 tostadas	19
Tostaditas ⁸	30	5 unidades	20

FRUTAS

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Arándanos ¹¹	100	3/4 de taza tipo té	10
Banana ⁷	100	1/2 unidad	23
Ciruela morada ¹¹	100	2 unidades	15
Damasco ¹¹	100	2 unidades	12
Durazno ⁷	100	1 unidad chica	12
Frutilla ¹¹	100	8-10 unidades	8
Higo ¹¹	100	2 unidades	18
Kiwí ¹¹	100	1 unidad chica	12
Mandarina ¹¹	100	1 unidad chica	12
Manzana ⁷	100	1 unidad chica	15
Melón ⁷	100	4 cubos	7
Naranja ¹¹	100	1 unidad chica	11
Pera ⁷	100	1 unidad chica	15
Ananá ¹¹	100	2 rodajas	13
Sandia ⁷	100	4 cubos	7
Uva ¹¹	100	12 uvas	18
Duraznos en almíbar común ²⁰	140	1/2 taza	24
Duraznos en almíbar Light ²⁰	140	1/2 taza	6
Jugo exprimido de naranja común ²¹	200	1 vaso	25
Jugo exprimido de naranja Light ²¹	200	1 vaso	10

VEGETALES

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Batata ¹¹	100	1 unidad chica	28
Calabaza ¹¹	100	2 rodajas	7
Choclo en lata ²²	130	1/2 taza	16
Papa hervida ⁷	100	1 unidad chica	20
Tomate ¹¹	100	1 unidad chica	5
Zanahoria ¹¹	100	1 unidad chica	9
Brócoli ⁷	100	1/2 taza cocido	5
Cebolla ⁷	100	1 unidad chica	3
Chaucha ⁷	100	1/2 taza cocida	3
Coliflor ⁷	100	1/2 taza cocida	5
Espinaca ⁷	100	1 plato hondo	2
Rabanito ⁷	100	1 taza	6
Remolacha ⁷	100	1 unidad chica	10
Remolacha hervida ⁷	100	1/2 taza	7
Repollo ⁷	100	1 plato hondo	2
Zapallito hervido ⁷	100	1/2 taza cocido	3
Zapallo hervido ⁷	100	1 taza cocido	5
Batata hervida ⁷	100	1 unidad chica	21
Choclo ⁷	100	1 unidad chica o 1/2 taza de granos de choclo	20
Mandioca ²²	100	1 unidad chica o 1/2 taza	38

FRUTOS SECOS

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Nueces ¹¹	100	1 taza tipo té	14
Maní ¹¹	100	1 taza tipo té	13
Pasas de uva ¹¹	100	7 cucharadas tamaño sopa al ras	71
Higo seco ¹¹	100	7 unidades	65

BEBIDAS

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Cerveza regular (4,5 %) ¹¹	100 c.c	1/2 vaso	4
Sidra (5,5%) ¹¹	100 c.c	1/2 vaso	11
Vermut italiano (18%) ¹¹	100 c.c	1/2 vaso	12
Vino blanco o tinto promedio ¹¹	100 c.c	1/2 vaso	0
Champagne dulce (11%) ¹¹	100 c.c	1/2 vaso	10

MERMELADAS Y DULCES

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Azúcar ¹¹	100	1/2 taza	100
Barrita de cereal light ⁶	23	1 unidad	16
Cacao en polvo ²¹	14	1 1/2 cucharadas tamaño sopa al ras	11
Alfajor simple ²³	50	1 unidad	29
Chocolate blanco o con leche ²³	100	1 tableta familiar	54
Chocolate blanco o con leche ¹¹	25	1 barrita	14

Chocolate taza ²³	100	5 barras	60
Chocolate en taza ⁵	25	1 barra	15
Churros ¹¹	100	2 unidades sin relleno	40
Alfajor triple ²³	70	1 unidad	41
Bombón relleno ²³	25	1 1/2 bombón	16
Doughnuts (donas) ¹¹	100	2 unidades chicas o 1 grande	52
Caramelos blandos ²³	20	6 caramelos	17
Caramelos duros ²³	21	3 caramelos	20
Merengue ¹¹	100		93
Merenguitos ⁸	30	12 unidades chicas	28
Mermelada ²⁴	20	1 cucharada tamaño sopa colmada	13
Mermelada light ²⁴	20	1 cucharada tamaño sopa colmada	8
Miel ²⁴	100	1/2 taza tipo té	81
Miel ⁵	10	1 cucharada tamaño sopa al ras	8
Dulce de leche light ⁷	100	1/2 taza tipo té	53
Dulce de leche light ²⁴	20	1 cucharada tamaño sopa colmada	12
Dulce de leche común ⁷	100	1/2 taza tipo té	57
Dulce de leche ²⁴	20	1 cucharada tamaño sopa colmada	12
Dulce de membrillo común ²⁴	40	1 rebanada	27
Dulce de membrillo light ⁷	40	1 porción	18
Gelatina comercial ⁴	120	1 porción lista	3
Helado de crema o común ¹¹	100	3/4 de taza tipo té	21
Helado de agua ¹¹	100	3/4 de taza tipo té	26
Helado de agua ⁴	65	1 palito	13
Maní con chocolate ²³	25	2 cucharadas y media tamaño sopa al ras	9

Pochoclos ¹⁹	25	2 tazas de 250 c.c.	15
Turrón de maní ²³	25	1 unidad	18

OTROS

Alimentos	Gr. de alimento	Equivalencia	Hidratos de Carbono (gr.)
Panqueque ⁵	25	1 unidad	7
Ravioles ¹²	100	1 plato playo	47
Ñoquis ¹²	100	1 plato playo	32
Keptchup ²⁵	12	1 cucharada tamaño sopa al ras	4
Lasaña seca ¹²	80	6 láminas	56
Mostaza ²⁵	12	1 cucharada tamaño sopa al ras	2
Aceto balsámico ²⁵	13	1 cucharada tamaño sopa al ras	3
Salsa barbacoa ²⁵	12	1 cucharada tamaño sopa al ras	4
Salsa Bechamel ²⁶	150	1 taza tamaño té	22
Puré de tomate comercial ²⁵	60	3 cucharadas tamaño sopa al ras	3
Bastoncitos de merluza ²⁷	130	5 unidades	30
Croquetas ²²	80	3 unidades	20
Fainá ¹²	50	1/2 taza	30
Hamburguesa de soja ²²	75	1 unidad	5
Milanesa casera ²⁶	100	1 unidad chica	13
Milanesa de soja ²²	85	1 unidad	30
Pizza ¹⁹	40	1/8	20
Puré de papa ²⁶	150	1 taza	31
Rabas a la romana ²⁸	100	1 porción chica	10

Sandwich de miga triple ²⁹	50	1 sandwich	14
Sopas comerciales light de choclo ²⁷	1 taza	1 sobre	6
Sopas comercial light de vegetales ²⁷	1 taza	1 sobre	6
Sopas comercial light de arvejas ²⁷	1 taza	1 sobre	8
Sorrentinos ⁵	100	1 plato playo	35
Sushi ³⁰		12-14 piezas	83

Referencias:

- 1_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Promedio de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/leches-fluidas> (Recopilado marzo 2021)
- 2_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Promedio de rótulos alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/leches-en-polvo> (Recopilado marzo 2021)
- 3_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Promedio de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/yogures> (Recopilado marzo 2021)
- 4_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Promedio de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/postres-y-helados> (Recopilado marzo 2021)
- 5_Roson, María Isabel. Conteo de Hidratos de Carbono: Atención nutricional del paciente con diabetes tipo 1. 1a e.-Buenos Aires: Librería Akadia Editorial 2007
- 6_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/barras-y-cereales-para-desayuno?page=2&per-page=30> (Recopilado marzo 2021)
- 7_Base de datos de composición de alimentos. Red Internacional de Sistema de Datos de Alimentos: Argenfoods: Universidad Nacional de Luján. 2010. <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm> (Recopilado marzo 2021)
- 8_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/panificados-y-pasteleria> (Recopilado marzo 2021)
- 9_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/harinas-almidones-y-premezclas> (Recopilado marzo 2021)
- 10_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/legumbres-y-productos-de-legumbres> (Recopilado marzo 2021)
- 11_Tabla de Composición Química de los Alimentos. Segunda Edición. Lics. En Nutrición María Emilia Mazzei-María del Rosario Puchulu-María Andrea Rochaix. Cenexa (Centro de Endocrinología Experimental y Aplicada: UNLP-CONICET) FEIDEN: Fundación para la promoción de la Educación y la Investigación en Diabetes y Enfermedades de la Nutrición. 1995

- 12_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/cereales-y-pastas> (Recopilado marzo 2021)
- 13_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/tapas-de-empanadas-y-tartas>(Recopilado marzo 2021)
- 14_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/galletitas-dulces-simples>(Recopilado marzo 2021)
- 15_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/bizcochos-salados> (Recopilado marzo 2021)
- 16_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/tortas-bizcochuelos-y-productos-de-pasteleria> (Recopilado marzo 2021)
- 17_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/galletitas?page=3&per-page=30>(Recopilado marzo 2021)
- 18_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/galletitas-dulces-rellenas> (Recopilado marzo 2021)
- 19_Litwak, León E. Diabetes sin miedo. Aprender para no temer. 1 ed.-Buenos Aires :delhospital ediciones 2010
- 20_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/frutas> (Recopilado marzo 2021)
- 21_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/bebidas> (Recopilado marzo 2021)
- 22_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/vegetales-y-productos-vegetales> (Recopilado marzo 2021)
- 23_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/golosinas-y-alfajores> (Recopilado marzo 2021)
- 24_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/dulces-mermeladas-y-miel> (Recopilado marzo 2021)
- 25_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/sopas-salsas-y-aderezos> (Recopilado marzo 2021)
- 26_Cálculo elaborado a partir de: Manual Básico de Recetas. Cátedra de Técnica Dietética. Lic en Nutrición. Fac de Medicina. UBA. Prof. Lic. María Rita Garda. Ed. Akadia. 2013
- 27_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/carnes-pescados-y-mariscos> (Recopilado marzo 2021)
- 28_Libro de Cocina Toga. Inés Ch. Martínez de Imsen. Ediciones Ramos Cortes. SRL. 1981
- 29_Nutrinfo.com: Comunidad virtual de profesionales de la nutrición: Rótulos de alimentos o promedios de rótulos de alimentos con características similares: <https://www.nutrinfo.com/vademecum/categoria/comida-lista-para-consumir> (Recopilado marzo 2021)
- 30_Cocina Japonesa. Cocina Creativa. Emi Kazuko.Ed. española. Ediciones Elfos S.L. 1997

Soporte Técnico FreeStyle Libre



0800 8243

Lunes a Viernes 8:00 am a 6:00 pm

Sábado y Domingo 10:00 am a 3:00 pm



FreeStyle



Lo expresado se hace con fines informativos únicamente y no reemplaza bajo ningún concepto ni el criterio ni el tratamiento recomendado por el médico.
La cubierta del sensor, FreeStyle, Libre y las marcas comerciales relacionadas son marcas de Abbott. © 2023 Abbott. ADC-74559 v1.0