

Lista de Alimentos con Conteo de Hidratos de Carbono con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.

*(gHC) = g de Hidratos de Carbono

*(CHO) = Conteo de CHO

Grupo de Alimentos y Equivalentes

1. Cereales y Tubérculos

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Tortilla de maíz	1 pieza (30 g)	15 g	1
Pan blanco	1 rebanada (30 g)	15 g	1
Arroz cocido	½ taza (90 g)	15 g	1
Papa cocida	½ pieza (60 g)	15 g	1
Avena cocida	½ taza (120 g)	15 g	1
Pasta cocida	½ taza (90 g)	15 g	1
Elote	½ pieza (60 g)	15 g	1
Pan integral	1 rebanada (30 g)	15 g	1
Galletas saladas	5 piezas (20 g)	15 g	1
Harina de trigo	¼ taza (30 g)	15 g	1
Pan de centeno	1 rebanada (30 g)	15 g	1
Amaranto	½ taza (20 g)	15 g	1
Cereal de maíz sin azúcar	¾ taza (30 g)	15 g	1
Galletas marías	3 piezas (20 g)	15 g	1
Pan dulce	½ pieza (30 g)	15 g	1
Cereal de avena	¾ taza (30 g)	15 g	1
Camote cocido	½ taza (75 g)	15 g	1
Tostadas horneadas	2 piezas (30 g)	15 g	1
Cuscús cocido	½ taza (90 g)	15 g	1
Galletas integrales	4 piezas (30 g)	15 g	1

2. Verduras

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Calabacita	½ taza (100 g)	5 g	0.3
Espinaca cocida	½ taza (90 g)	5 g	0.3
Zanahoria cocida	½ taza (65 g)	5 g	0.3
Jitomate	1 pieza (125 g)	5 g	0.3

Brócoli cocido	½ taza (90 g)	5 g	0.3
Nopal cocido	½ taza (75 g)	5 g	0.3
Chayote cocido	½ taza (100 g)	5 g	0.3
Pimiento morrón	½ taza (85 g)	5 g	0.3
Betabel cocido	½ taza (75 g)	5 g	0.3
Pepino	1 taza (100 g)	5 g	0.3
Lechuga	1 taza (50 g)	5 g	0.3
Coliflor cocida	½ taza (90 g)	5 g	0.3
Apio	1 taza (100 g)	5 g	0.3
Champiñones	½ taza (75 g)	5 g	0.3
Espárragos	½ taza (75 g)	5 g	0.3
Ejotes	½ taza (90 g)	5 g	0.3
Cebolla cocida	¼ taza (60 g)	5 g	0.3
Acelga cocida	½ taza (90 g)	5 g	0.3
Col cocida	½ taza (90 g)	5 g	0.3
Rábano	1 taza (100 g)	5 g	0.3

3. Frutas

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Manzana	1 pieza (120 g)	15 g	1
Plátano	½ pieza (60 g)	15 g	1
Naranja	1 pieza (120 g)	15 g	1
Mango	½ pieza (100 g)	15 g	1
Pera	1 pieza (120 g)	15 g	1
Uvas	17 piezas (90 g)	15 g	1
Fresas	1 taza (150 g)	15 g	1
Papaya	1 taza (140 g)	15 g	1
Sandía	1 taza (150 g)	15 g	1
Piña	¾ taza (120 g)	15 g	1
Durazno	1 pieza (120 g)	15 g	1
Ciruela	2 piezas (80 g)	15 g	1
Kiwi	1 pieza (90 g)	15 g	1
Guayaba	2 piezas (120 g)	15 g	1
Mandarina	2 piezas (120 g)	15 g	1

Lista de Alimentos con Conteo de Hidratos de Carbono con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.

Higo	2 piezas (90 g)	15 g	1
Melón	1 taza (150 g)	15 g	1
Zarzamoras	1 taza (150 g)	15 g	1
Granada	½ pieza (80 g)	15 g	1
Tamarindo	5 piezas (30 g)	15 g	1

3. Leche y Derivados

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Leche entera	1 taza (240 ml)	12 g	1
Leche descremada	1 taza (240 ml)	12 g	1
Leche semidescremada	1 taza (240 ml)	12 g	1
Yogur natural sin azúcar	1 taza (240 ml)	12 g	1
Yogur griego sin azúcar	½ taza (120 ml)	6 g	0.5
Queso cottage	½ taza (120 g)	6 g	0.5
Leche de almendra sin azúcar	1 taza (240 ml)	2 g	0.1
Leche de soya sin azúcar	1 taza (240 ml)	4 g	0.3
Leche evaporada	½ taza (120 ml)	12 g	1
Leche condensada	2 cucharadas (30 ml)	15 g	1
Queso panela	30 g	1 g	0.1
Queso Oaxaca	30 g	1 g	0.1
Queso fresco	30 g	1 g	0.1
Crema baja en grasa	2 cucharadas (30 g)	2 g	0.1
Queso manchego	30 g	1 g	0.1
Queso cheddar	30 g	1 g	0.1
Queso mozzarella	30 g	1 g	0.1
Leche de coco sin azúcar	1 taza (240 ml)	2 g	0.1
Yogur de soya sin azúcar	1 taza (240 ml)	10 g	0.8

4. Leguminosas

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Frijoles cocidos	½ taza (100 g)	15 g	1
Lentejas cocidas	½ taza (100 g)	15 g	1
Garbanzos cocidos	½ taza (100 g)	15 g	1
Haba cocida	½ taza (100 g)	15 g	1
Soya cocida	½ taza (100 g)	15 g	1
Edamames	½ taza (100 g)	10 g	0.8
Alubias cocidas	½ taza (100 g)	15 g	1
Frijol negro	½ taza (100 g)	15 g	1
Frijol pinto	½ taza (100 g)	15 g	1
Frijol bayo	½ taza (100 g)	15 g	1
Frijol rojo	½ taza (100 g)	15 g	1
Frijol flor de mayo	½ taza (100 g)	15 g	1
Guisantes	½ taza (100 g)	12 g	0.8
Hummus	¼ taza (60 g)	8 g	0.5
Soya texturizada	½ taza (40 g)	10 g	0.8
Frijol peruano	½ taza (100 g)	15 g	1
Harina de garbanzo	¼ taza (30 g)	15 g	1
Pasta de lenteja	½ taza (100 g)	15 g	1
Tempeh	½ taza (100 g)	10 g	0.8
Tofu firme	½ taza (100 g)	5 g	0.3

5. Alimentos de Origen Animal

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Pechuga de pollo	30 g	0 g	0
Res magra	30 g	0 g	0
Cerdo magro	30 g	0 g	0
Pescado blanco	30 g	0 g	0
Atún en agua	30 g	0 g	0
Huevo	1 pieza	0 g	0
Camarón	30 g	0 g	0
Clara de huevo	2 piezas	0 g	0
Sardinas	30 g	0 g	0

Queso ricotta	30 g	1 g	0.1
Pechuga de pavo	30 g	0 g	0
Carne molida magra	30 g	0 g	0
Bacalao	30 g	0 g	0
Lomo de cerdo	30 g	0 g	0
Queso de cabra	30 g	1 g	0.1
Yogur griego sin azúcar	½ taza (120 g)	6 g	0.5
Tofu	½ taza (100 g)	5 g	0.3
Surimi	30 g	3 g	0.2
Pulpo	30 g	0 g	0
Chuleta de cerdo	30 g	0 g	0

7. Aceites y Grasas

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Aceite de oliva	1 cucharadita (5 ml)	0 g	0
Aceite de canola	1 cucharadita (5 ml)	0 g	0
Aceite de coco	1 cucharadita (5 ml)	0 g	0
Aceite de aguacate	1 cucharadita (5 ml)	0 g	0
Aceite de girasol	1 cucharadita (5 ml)	0 g	0
Aceite de maíz	1 cucharadita (5 ml)	0 g	0
Mantequilla	1 cucharadita (5 g)	0 g	0
Margarina	1 cucharadita (5 g)	0 g	0
Crema para batir	1 cucharada (15 g)	0.5 g	0
Mayonesa	1 cucharadita (5 g)	0 g	0
Aguacate	⅓ pieza (30 g)	0.5 g	0
Semillas de chía	1 cucharada (12 g)	1 g	0

Semillas de linaza	1 cucharada (12 g)	1 g	0
Almendras	6 piezas (7 g)	1 g	0
Nueces	4 mitades (7 g)	1 g	0
Cacahuates	10 piezas (7 g)	1 g	0
Pistaches	15 piezas (7 g)	1 g	0
Semillas de girasol	1 cucharada (10 g)	1 g	0
Coco rallado sin azúcar	2 cucharadas (15 g)	1 g	0

8. Azúcares

Alimento	Cantidad sugerida	gHC	CHO
Azúcar	1 cucharadita (5 g)	5 g	0.3
Miel	1 cucharadita (7 g)	6 g	0.4
Piloncillo	1 cucharadita (7 g)	6 g	0.4
Jarabe de maíz	1 cucharadita (7 g)	6 g	0.4
Chocolate en polvo	1 cucharadita (5 g)	4 g	0.3
Cajeta	1 cucharadita (7 g)	6 g	0.4
Mermelada	1 cucharadita (7 g)	6 g	0.4
Dulce de leche	1 cucharadita (7 g)	6 g	0.4
Gomitas	3 piezas (15 g)	12 g	1
Caramelo	1 pieza (5 g)	5 g	0.3
Azúcar mascabado	1 cucharadita (5 g)	5 g	0.3
Chocolate de mesa	1 tablilla (15 g)	10 g	0.8
Helado de crema	½ taza (66 g)	15 g	1
Malvaviscos	3 piezas (10 g)	8 g	0.5
Leche condensada	2 cucharaditas (15 ml)	15 g	1
Refresco con azúcar	½ taza (120 ml)	15 g	1
Galletas dulces	2 piezas (15 g)	10 g	0.8
Pan dulce	¼ pieza (30 g)	15 g	1
Cereales azucarados	½ taza (15 g)	12 g	1

¿Qué hacer en Caso de Hipoglucemia?

Lista de Alimentos con Conteo de Hidratos de Carbono con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.



Si experimentas síntomas de hipoglucemia (sudoración, temblores, mareos, visión borrosa, debilidad, confusión), consume una fuente de carbohidratos de absorción rápida como:

- **1/2 taza (120 ml) de jugo de naranja** (15 g CHO)
- **1 cucharada de azúcar o miel** disuelta en agua (15 g CHO)
- **3 tabletas de glucosa** (15 g CHO)
- **6 galletas saladas** (15 g CHO)
- **1 rebanada de pan blanco** con mermelada (15 g CHO)

Después de consumir estos alimentos, espera 15 minutos y mide tu glucosa. Si los síntomas persisten, repite la dosis de carbohidratos y consulta a un médico si es necesario.

Descubre cómo mejorar tu precisión en el conteo de carbohidratos con nuestra información basada en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Aprovecha las medidas caseras para determinar fácilmente el tamaño de las porciones de cada grupo de alimentos. Además, si buscas una precisión exacta, utiliza una báscula digital: solo pesa el alimento y multiplica su peso por el factor indicado en la última columna.

¡Empieza hoy mismo a tomar el control de tu alimentación! Consulta nuestro recurso y optimiza tu enfoque hacia una nutrición más precisa.

