

Para estar al día en Diabetes Tipo 2:



## Tabla de contenido de hidratos de carbono en diferentes suplementos dietéticos y alimentos de fácil transporte y obtención.

alimento	porcion	carbohidratos
Naranja	Unidad mediana (130 g)	10 g
Manzana	Unidad mediana (130 g)	11,5 g
Plátano	Unidad mediana (80 g)	16 g
Galletas "María"	3 unidades	15 g
Pan	1 rebanada (30 g)	15 g
Pastillas glucosa	1 unidad (5g)	5 g
Ampollas glucosa	1 unidad (10 mL)	6,6 g
Barrita energética	1 unidad (25 g)	15 g
Chocolatina	1 unidad (45 g)	25 g
Isostar	100 mL /33 cL	7 g/23 g
Gatorade	100 mL /33 cL	6 g/20 g
Aquarius	100 mL /33 cL	6 g/20 g
Powerade	100 mL /33 cL	6,5 g/22 g
Zumo de frutas	100 mL /33 cL	12 g/39 g
Coca-cola/Fanta	100 mL/33 cL	10 g/33 g
Batido cacao	100 mL/33 cL	12 g/39,6 g

Recordamos que 10 gr de carbohidratos equivalen a una ración y que 33 cL es el contenido de una lata.