Tabla de raciones de hidratos de carbono

Carbohidratos netos (totales menos fibra) por 100 g de alimento tal como se come, y en una porción típica. 1 ración de HC = 10 g de carbohidratos. Aquí, tanto la taza como el vaso equivalen a una taza de medir de EE. UU. (unos 240 ml).

Estos son los 84 alimentos más buscados. Los 400 alimentos: soba-app.com/es/alimentos/

Alimento	Por 100 g, g	Porción	HC, g	Rac.
Cereales, patatas y legumbres				
Arroz blanco (cocido)	27,8	1 taza (158 g)	43,9	4,4
Batata (asada)	17,4	1 unidad grande (180 g)	31,3	3,1
Bulgur (cocido)	14,1	1 taza (182 g)	25,6	2,6
Copos de avena (secos)	57,6	1 taza (81 g)	46,7	4,7
Cuscús (cocido)	21,8	1 taza (157 g)	34,3	3,4
Espelta (cocida)	22,5	1 taza (194 g)	43,7	4,4
Gachas de avena (cocidas con agua)	10,3	1 taza (234 g)	24,1	2,4
Gachas de sémola (cocidas con agua)	10,1	1 taza (240 g)	24,3	2,4
Garbanzos (cocidos)	19,8	1 taza (164 g)	32,5	3,3
Harina de trigo	73,6	½ taza (63 g)	46,4	4,6
Lentejas (cocidas)	12,2	1 taza (198 g)	24,2	2,4
Maicena	90,4	¼ taza (32 g)	28,9	2,9
Mijo (cocido)	22,4	1 taza (174 g)	38,9	3,9
Pasta (cocida)	29,1	2 tazas (248 g)	72,1	7,2
Puré de patata (con leche y margarina)	15,4	1 taza (210 g)	32,4	3,2
Quinoa (cocida)	18,5	1 taza (185 g)	34,2	3,4
Tofu	1,6	1 taza (124 g)	1,9	0,2
Trigo sarraceno (cocido)	17,2	1 taza (168 g)	29,0	2,9
Pan y galletas saladas				
Pan blanco	46,7	2 rebanadas (58 g)	27,1	2,7
Panecillo	50,4	2 unidades (114 g)	57,5	5,7
Frutas y bayas				
Aguacate	1,8	1 unidad (201 g)	3,7	0,4
Albaricoque	9,1	3 unidades (105 g)	9,6	1,0
Arándanos	12,1	1 taza (148 g)	17,9	1,8
Cerezas	13,9	1 taza (154 g)	21,4	2,1
Ciruela	10,0	2 unidades (132 g)	13,2	1,3
Coco (pulpa fresca)	6,2	1 trozo (45 g)	2,8	0,3
Compota de manzana (sin azúcar)	10,2	1 taza (244 g)	24,8	2,5
Dátiles (secos)	68,3	2 unidades (48 g)	32,8	3,3
Frambuesas	5,4	1 taza (123 g)	6,7	0,7
Fresas	5,7	1 taza (144 g)	8,2	0,8
Granada (granos)	14,7	1 taza (174 g)	25,6	2,6
Kiwi	11,7	2 unidades (138 g)	16,1	1,6
Limón amarillo (sin cáscara)	6,5	1 unidad pequeña (58 g)	3,8	0,4
Mandarina	11,5	1 unidad mediana (88 g)	10,2	1,0
Mango	13,4	1 taza (165 g)	22,1	2,2
Manzana	11,4	1 unidad mediana (182 g)	20,8	2,1
Moras	4,3	1 taza (144 g)	6,2	0,6
Naranja	9,4	1 unidad (131 g)	12,2	1,2
Pera	12,1	1 unidad mediana (178 g)	21,6	2,2
Piña	11,7	1 taza (165 g)	19,3	1,9
Plátano	20,2	1 unidad mediana (118 g)	23,9	2,4
Pomelo	9,1	1 unidad (246 g)	22,3	2,2
Sandía	7,1	1 tajada (286 g)	20,4	2,0
Uvas	17,2	20 unidades (98 g)	16,9	1,7

Alimento	Por 100 g, g	Porción	HC, g	Rac.
Verduras y hortalizas				
Ajo (crudo)	31,0	3 unidades (9 g)	2,8	0,3
Brócoli (cocido)	3,9	1 taza (156 g)	6,1	0,6
Calabacín (crudo)	2,1	1 unidad mediana (196 g)	4,1	0,4
Calabaza (cocida)	3,8	1 taza (245 g)	9,3	0,9
Cebolla (cruda)	7,6	1 unidad mediana (110 g)	8,4	0,8
Chucrut	1,4	1 taza (142 g)	2,0	0,2
Coliflor (cocida)	1,8	1 taza (124 g)	2,2	0,2
Espárragos (cocidos)	2,1	½ taza (90 g)	1,9	0,2
Espinacas (crudas)	1,4	2 tazas (60 g)	0,9	0,1
Guisantes (cocidos)	9,8	1 taza (160 g)	15,6	1,6
Judías verdes (cocidas)	4,7	1 taza (125 g)	5,9	0,6
Maíz dulce (cocido)	18,6	½ taza (75 g)	13,9	1,4
Pepino	3,1	1 unidad (301 g)	9,4	0,9
Pimiento rojo (crudo)	3,9	1 unidad mediana (119 g)	4,7	0,5
Remolacha (cocida)	8,0	1 taza (170 g)	13,5	1,4
Tomate	2,7	1 unidad mediana (123 g)	3,3	0,3
Zanahoria (cruda)	6,8	1 unidad mediana (61 g)	4,1	0,4
Lácteos				
Leche entera (3,25 % de grasa)	4,8	250 ml (258 g)	12,4	1,2
Yogur griego (bajo en grasa)	3,9	1 envase (200 g)	7,9	0,8
Bollería y repostería				
Croissant	43,2	1 unidad mediana (57 g)	24,6	2,5
Pizza de queso	26,8	2 trozos (162 g)	43,4	4,3
Tarta de queso	25,1	1 trozo grande (125 g)	31,4	3,1
Dulces, aperitivos y frutos secos				
Almendras	9,1	23 unidades (28 g)	2,5	0,3
Anacardos (tostados)	29,7	28 g	8,3	0,8
Azúcar	100,0	2 cdtas. (8,4 g)	8,4	0,8
Cacahuetes (tostados)	12,9	28 g	3,6	0,4
Helado de vainilla	22,9	1 taza (132 g)	30,2	3,0
Mermelada	67,8	1 cda. (20 g)	13,6	1,4
Miel	82,2	1 cda. (21 g)	17,3	1,7
Palomitas de maíz (infladas con aire)	63,3	4 tazas (32 g)	20,2	2,0
Pipas de calabaza (peladas)	4,7	28 g	1,3	0,1
Bebidas				
Cerveza	3,6	500 ml (502 g)	17,8	1,8
Refresco de cola	10,4	330 ml (343 g)	35,5	3,6
Vino blanco	2,6	150 ml (149 g)	3,9	0,4
Vino tinto	2,6	150 ml (149 g)	3,9	0,4
Vodka (40 %, igual para ginebra, ron y whisky)	0,0	100 ml (94 g)	0,0	0,0
Platos preparados, sopas y embutidos				
Jamón cocido (en lonchas)	2,3	2 rebanadas (56 g)	1,3	0,1
Lasaña (con salsa de carne)	13,7	1 trozo grande (255 g)	34,8	3,5
Comida rápida				
Hamburguesa (con condimentos)	27,8	2 unidades (194 g)	53,9	5,4
Hamburguesa con queso (con condimentos)	23,6	2 unidades (254 g)	59,8	6,0

Estos son valores de referencia. Establece tu dosis de insulina con tu médico.

Fuentes: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Fecha: 6 de noviembre de 2026 · soba-app.com

Descárgalo en el App Store

Tabla de índice glucémico y carga glucémica

CG de una porción típica: CG = IG × carbohidratos de la porción ÷ 100. 10 o menos: baja, más de 10 y menos de 20: media, 20 o más: alta.
Los 171 alimentos más buscados de los 195 con IG medido. Todos los alimentos: soba-app.com/es/alimentos/
* Este valor incluye mediciones de la segunda tabla del artículo: estudios con desviaciones del método, como pocos participantes, participantes con diabetes o gran variación. Tómalo solo como una referencia aproximada.

Alimento	IG	Porción, g	CG
Cereales, patatas y legumbres			
Alubias blancas (cocidas)	31	179	10
Alubias en salsa de tomate (en conserva)	48	254	21
Alubias negras (cocidas)	26*	172	7
Alubias pintas (cocidas)	29*	171	9
Alubias rojas (cocidas)	40	177	11
Arroz blanco (cocido)	62	158	27
Arroz blanco crudo	62	93	45
Arroz inflado	89	28	22
Arroz integral (cocido)	66	202	32
Arroz salvaje (cocido)	58*	164	19
Arroz vaporizado (cocido)	64	158	25
Batata (asada)	88	180	28
Bulgur (cocido)	48*	182	12
Cebada perlada (cocida)	34	157	13
Copos de avena (secos)	58	81	27
Copos de maíz	80	56	38
Cuscús (cocido)	65	157	22
Fideos de arroz (cocidos)	46	176	19
Fideos de celofán (secos)	30	70	18
Fideos de huevo (cocidos)	52	160	20
Frijoles refritos (en conserva)	38	238	9
Gachas de avena (cocidas con agua)	58	234	14
Gachas de avena instantáneas (con agua)	82	234	19
Gachas de sémola (cocidas con agua)	67*	240	16
Garbanzos (cocidos)	37	164	12
Granola	53	61	15
Guisantes partidos (cocidos)	34*	196	9
Habas de Lima (cocidas)	33*	170	10
Hummus	19	30	1
Judías mungo (cocidas)	42	202	10
Lentejas (cocidas)	16	198	4
Lentejas secas	16	96	8
Mijo (cocido)	81	174	32
Mijo crudo	81	100	52
Muesli	55	110	40
Pasta (cocida)	52	248	37
Pasta integral (cocida)	53	234	32
Pasta seca	52	114	42
Patata asada (con piel)	88	173	29
Patatas cocidas (peladas)	73	167	22
Patatas fritas (al horno)	65	148	25
Plátano macho (verde, cocido)	39	137	14
Polenta (cocida con agua)	72	257	26
Puré de patata (con leche y margarina)	79	210	26
Quinoa (cocida)	53	185	18
Trigo sarraceno (cocido)	53*	168	15
Pan y galletas saladas			
Bagel	70*	105	37
Baguette	66	57	19
Bretzel	73	115	57
Chapati	57	136	32
Colines	66	50	22
Galletas de soda	64	30	14
Knäckebröd	66*	22	8
Muffin inglés	77	114	36
Naan	71	90	31
Pan blanco	73	58	20
Pan de avena	65	54	16
Pan de centeno	60	64	16
Pan de pita	72	60	23
Pan integral	75	64	18
Pan multicereales	56	52	10
Pan para hamburguesa	64	88	27
Panecillo	74*	114	43
Pumpernickel	49	52	10
Tortilla de maíz	51	48	9
Tortilla de trigo	34*	72	11
Tortilla de trigo integral	50	82	15
Tortitas de arroz inflado	76	18	11
Tostada Melba	64	30	13
Frutas y bayas			
Albaricoque	38	105	4
Albaricoques secos	44	42	10
Arándanos	53	148	9
Arándanos rojos secos (endulzados)	62	40	19
Cantalupo	60	138	6
Caqui	61	336	31
Cerezas	46*	154	10
Ciruela	39*	132	5
Ciruelas pasas	35	48	10
Dátiles (secos)	54	48	18
Fresas	40	144	3
Guayaba	29	165	4
Guindas	22*	155	4
Higos secos	58	42	13
Kiwi	53*	138	9
Lichi	57	96	8
Mandarina	52	88	5
Mango	48	165	11
Manzana	44	182	9
Manzanas deshidratadas	36	43	9
Melocotón	54*	150	7
Melocotón en almíbar (escurrido)	64	146	16
Naranja	45	131	6
Nectarina	43	142	5
Papaya	38	157	5
Pera	29	178	6
Piña	61*	165	12
Plátano	52	118	12
Pomelo	26*	246	6
Pomelo chino	75*	190	12
Sandía	50	286	10
Uvas	54	98	9
Uvas pasas	55	36	15
Verduras y hortalizas			
Chirivía (cocida)	52	160	11
Guisantes (cocidos)	36	160	6
Maíz dulce (cocido)	53	75	7
Maíz en conserva (escurrido)	53	164	11
Remolacha (cocida)	64*	170	9
Zanahoria (cruda)	26*	61	1
Zanahoria cocida	32	78	1
Lácteos			
Leche condensada	61	39	13
Bollería y repostería			
Bizcocho	46*	76	21
Croissant	56	57	14
Cupcake (envasado, de chocolate, relleno de crema)	58	100	33
Donut glaseado	75	64	22
Galletas de avena	54	36	13
Galletas de mantequilla	53	30	11
Galletas Graham	75*	28	16
Gofres (congelados, tostados)	77*	66	24
Hojaldre (horneado)	56	40	10
Muffin de arándanos	50	113	29
Pastel de ángel	67*	56	21
Pizza de queso	56*	162	24
Pound cake	55*	98	29
Tarta de chocolate (con cobertura)	41	138	29
Tortitas	69	114	21
Dulces, aperitivos y frutos secos			
Anacardos (tostados)	22	28	2
Arroz con leche	49	172	15
Azúcar	66	8,4	6
Azúcar glas	66	8	5
Azúcar moreno	71*	14	10
Cacahuetes (tostados)	18*	28	1
Caramelos de goma	76	44	33
Caramelos duros	70*	18	12
Cheese puffs	63	57	19
Chocolate blanco	41	85	21
Chocolate con leche	45	44	11
Chocolate negro (70–85 % de cacao)	29	51	5
Gelatina (de sobre)	53	270	20
Helado de chocolate	37	132	13
Helado de vainilla	38	132	11
Malvaviscos	65	29	15
Mermelada	61	20	8
Miel	60	21	10
Natillas de chocolate	49	108	12
Natillas de vainilla	40	110	10
Palomitas de maíz (infladas con aire)	62	32	13
Patatas chips	55	57	16
Pistachos (tostados)	28*	28	1
Sirope de arce	54	40	14
Tortilla chips	42	57	15
Yogur helado	51	174	19
Bebidas			
Ginger ale	65	340	19
Leche chocolatada (con leche semidesnatada)	31	264	9
Leche de soja	37	259	5
Limonada	59	345	21
Refresco de cola	66	343	23
Smoothie de fresa y plátano (con yogur bajo en grasa)	42	391	23
Zumo de manzana	46	210	11
Zumo de naranja	48	210	10
Zumo de piña	47*	212	13
Zumo de pomelo	49*	209	9
Zumo de uva	63	214	20
Zumo de zanahoria	43	200	7
Platos preparados, sopas y embutidos			
Arroz frito (sin carne)	80	137	35
Macarrones con queso	65*	189	27
Pierogi (de patata o queso)	50*	228	33
Salsa marinara	23	132	2
Sopa de guisantes (con jamón)	61*	380	24
Sopa de tomate	52	372	13
Comida rápida			
Hash browns	56	106	16
Pizza de pepperoni	56*	254	32

Estos son valores de referencia. Establece tu dosis de insulina con tu médico.

Fuentes: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Fecha: 6 de noviembre de 2026 · soba-app.com

Descárgalo en el App Store