



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales



Contar los **HIDRATOS DE CARBONO** en alimentos procesados

JUNTA DE EXTREMADURA

Al consumir un alimento procesado, necesitas conocer:

- qué cantidad de producto se corresponde con una ración de hidratos de carbono (HC).
- o cuántas raciones de HC hay en el producto.

A. Cantidad de alimento procesado que se corresponde con una ración de HC

Si quieres **consumir una ración de HC** de un alimento que vas a compartir, por ejemplo, una pizza, deberás calcular **qué cantidad** de pizza se corresponde con una ración de HC.

RECUERDA
1 ración HC = 10 gramos de HC

1. Fíjate en los gramos de HC que lleva 100 gramos del alimento
2. Divide 1.000 entre esa cantidad, y ya tendrás los gramos de alimento que se corresponde con una ración de HC.

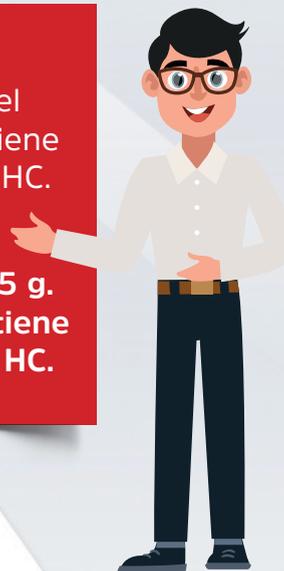
Información Nutricional

	Por 100 g	Por porción
Valor Energético	356 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
Proteínas	10 g	5 g
Hidratos de carbono de las cuales - Azúcares	74 g	37 g
Grasas de las cuales	3g	1,5 g
- Saturadas	1,2 g	0,6 g
- Monoinsaturadas	0,8 g	0,4 g
- Poliinsaturadas	1 g	0,5 g
- Colesterol	0,3 mg	0,15 mg
Fibra	1 g	0,5 g

Ejemplo:

100 gramos del producto contiene 74 gramos de HC.

Por tanto:
 $1.000/74 = 13,5$ g.
del producto tiene una ración de HC.



B. Raciones de HC que aporta un alimento procesado

Para conocer la **cantidad de raciones de HC** que aporta un alimento, necesitarás conocer cuántos HC aporta la totalidad o cada porción del alimento.

1. Fíjate en los gramos de HC que lleva el alimento.
2. Divide esa cantidad entre 10, y ya tendrás los gramos de alimento que se corresponde con una ración de HC.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

	Por unidad	%CDR* para un adulto por unidad	Por 100 g
Valor Energético (kcal)	105	5	84
Valor Energético (kJ)	442	5	354
Proteínas (g)	3,8	8	3,0
Hidratos de carbono (g) de las cuales azúcares (g)	16,1 16,1	6 18	12,9 12,9
Grasas (g) de las cuales saturadas (g) de las cuales monoinsaturadas (g) de las cuales poliinsaturadas (g)	2,4 1,5 0,8 0,08	3 7 NA NA	1,9 1,2 0,6 0,06
Fibra alimentaria (g)	0	0	0
Sodio (g)	0,06	2	0,04
	Por unidad	%CDR* por unidad	Por 100 g
Calcio (mg)	148	18	118
			%CDR* por 100 g
			15

CANTIDAD NETA
125 g

Ejemplo:

El yogur aporta un total de 16,1 gramos de HC.

Por tanto: $16,1 / 10 = 1,6$

Este producto contiene 1,6 raciones de HC.

