**ALIMENTOS CON HIDRATOS , GRASAS Y PROTEÍNAS**

**Nótese que hemos supuesto 1UGP=100 Kcal de grasas o proteínas son equivalentes a 10 gr=1 r de HC, en cuanto a insulina se refiere.**

**El número de raciones de HC se pondrían en forma de bolo normal y el número de UGP en forma de bolo cuadrado.**

**Cálculo Insulina =.**

**En la segunda columna se calculan los gramos del producto que contienen 10 gramos de HC = 1 r HC. En la tercera columna se calculan las Kilocalorías que tienen 1 ración HC del alimento.**

**INSTRUCCIONES PARA EL BOLO CUADRADO:**

* **1 UGP: 3 horas BC**
* **2 UGP: 4 horas BC**
* **3 UGP: 5 horas BC**

Ejemplo: Si en el desayuno el niño toma 330 ml de leche entera, con 5 g de colacao y 21 gramos galletas chips Ahoy . ¿ Cuántas raciones de hidratos y UGP ingiere?

Solución:

LECHE:

*Usando la 5ª columna de la tabla el nº de UGP es*

*COLACAO:*

0,39×0,08=0,03 UGP

*GALLETAS:*

Luego en total ha tomado 1,52+0,39+1,4=**3,31 raciones HC** y 0,03+0,52=**0, 55 UGP**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Gramos/1 rHC** | **Kcal/1 r HC** | **Kcal extra respecto pan blanco** | **Nº de UGP/ 1 r HC** | **UGP extra**  **Respecto pan blanco** |
| Azúcar | 10 g | 40 |  | 0 |  |
| Pan Blanco | 19,41 g | 51 | 0 | 0,11 | 0 |
| Pan Molde | 20 g | 56 | 5 | 0,16 | 0,05 |
| Pan integral | 26,31 | 58 | 7 | 0,18 | 0,07 |
| Arroz sos | 12,57 g | 44,52 | - | 0,04 | - |
| Pasta | 15 | 51 | 0 | 0,11 | 0 |
| Leche | 217 ml | 137 | 86 | 0,97 | 0,86 |
| Leche semi | 196 ml | 99 | 48 | 0,59 | 0,48 |
| Yoghurt natural sin azúcar | 250 g | 145 | 94 | 1,05 | 0,94 |
| Yogurt Nestle Kit Kat | 49,50 | 81,68 | 30 | 0,41 | 0,3 |
| Colacao | 12,8 g | 48,46 | - | 0,08 | - |
| Galletas Maria | 13 g | 55 | 4 | 0,15 | 0,04 |
| Galletas Ahoy | 15 g | 77 | 26 | 0,37 | 0,26 |
| Batido chocolate | 100 ml | 84 | 33 | 0,44 | 0,33 |
| Batido fresa | 100 ml | 66 | 15 | 0,16 | 0,15 |
| Chocolate puro | 21 g | 108 | 57 | 0,68 | 0,57 |
| Chocolate leche | 19 g | 99 | 48 | 0,59 | 0,48 |
| Croasant chocolate | 20,5 g | 73 | 23 | 0,33 | 0,23 |
| Pastel chocolate | 24 g | 105 | 54 | 0,65 | 0,54 |
| Milhojas nata y crema | 30 | 85 | 34 | 0,45 | 0,34 |
| Nata montada | 306 | 942 | 891 | 9,01 | 8,91 |
| Tarta crema pastelera manzana | 26,7 g | 79 | 28 | 0,39 | 0,28 |
| Tarta frutas | 17,27 g | 67 | 16 | 0,27 | 0,16 |
| Pastel crema | 15,74 g | 58 | 7 | 0,18 | 0,07 |
| Pizza Margarita | 45,45 g | 88 | 38 | 0,48 | 0,38 |
| Piza Romana | 37,73 g | 66,79 | 15 | 0,26 | 0,15 |
| Pizza 4 quesos | 32 g | 97 | 46 | 0,57 | 0,46 |
| Pizza Hawaiana | 60 g | 122 | 71 | 0,82 | 0,71 |
| Gusanitos | 16,9 g | 96 | 45 | 0,556 | 0,45 |
| Gusanitos queso | 16,24 g | 79 | 28 | 0,389 | 0,28 |
| Patatas fritas bolsa | 21 g | 108 | 59 | 0,68 | 0,59(respect patata hervida) |
| Patatas fritas | 33 | 93 | 44 | 0,53 | 0,44(respect patata hervida) |
| Migas harin(solas sin adornos) | 28,15 | 93 | 42 | 0,53 | 0,42 |
| Mayonesa | 172 g | 1122 | 1171 | 11,82 | 11,71 |
| Ketchup | 41,66 g | 45 |  | 0,05 |  |
| Salsa rosa | 83,3 g | 275 | 224 | 2,35 | 2,24 |
| Salsa barbacoa | 86,2 g | 61 | 10 | 0,21 | 0,10 |
| Almendra cruda | 186,56 g | 1138 | 1087 | 10,98 | 10,87 |
| Almendra tostada | 151,5 g | 924 | 873 | 8,84 | 8,73 |
| Almendra frita salada | 222,22 g | 1355 | 1304 | 13,15 | 13,04 |
| Avellanas | 95,23 g | 629 | 578 | 5,89 | 5,78 |
| Anacardos | 32,78 g | 189 | 138 | 1,49 | 1,38 |
| Castaña cruda | 27,39 | 52 | 1 | 0,12 | 0,01 |
| Castaña asada | 25,18 | 60 | 9 | 0,20 | 0,09 |
| Pistacho crudo | 86,2 | 520 | 469 | 4,80 | 4,69 |
| PistachoTostado salado | 79,36 | 487 | 436 | 4,47 | 4,36 |
| Palomitas maiz | 22,62 | 111 | 60 | 0,71 | 0,6 |
| Maiz triángulos | 17,85 | 90 | 39 | 0,50 | 0,39 |
| Nueces | 227 | 1386 | 1335 | 13,46 | 13,35 |
|  |  |  |  |  |  |

OTRA FORMA por ejemplo para la leche,

Usando la tercera columna de la tabla el nº de Kcal para esa cantidad de leche es:

Usando la 5ª columna de la tabla

Las kcal que provienen de los hidratos son:

**GRAMOS DEL PRODUCTO QUE CONTIENEN 100 Kcal = 1 UGP, para poner en forma de bolo cuadrado**

|  |  |
| --- | --- |
| **PRODUCTO** | **Gramos / 1 UGP** |
| Paté | 30,86 g |
| Longaniza | 28,73 g |
| Jamón Ibérico | 26,66 g |
| Jamón York | 46,04 g |
| Huevo | 61,72 g |
| Chorizo | 28 g |
| Salchichón | 22,83 g |
| Morcilla | 39,06 g |
| Salchicha fresca | 32,36 g |
| Salchichinas Frankfurt | 41,15 g |
| Cerdo | 35,58 g |
| Solomillo | 63,29 g |
| Ternera | 76,33 g |
| Pollo Muslo | 54,64 g |
| Pollo Pechuga | 68,96 g |
| Chopped | 34,12 g |
| Queso Manchego | 21 g |
| Chorizo blanco | 94,38 g |
| Aceitunas verdes | 59,8 g |
| Aceitunas negras | 33,4 g |
| Aceite | 11,12 g |
|  |  |
|  |  |

Ejemplo: Si he ingerido 200 gramos de ternera, y 20 gramos de mayonesa ¿cuántas UGP son?

Solución: