Guía de carbohidratos: absorción lenta y rápida

No todos los carbohidratos se comportan igual. Cada porción de esta guía aporta unos 15 g de carbohidratos; además, se indica su velocidad de absorción, útil para elegir según el momento y el objetivo.

Absorción lenta

Suben la glucosa poco a poco. Aportan energía sostenida y más saciedad. Ricos en fibra: integrales, legumbres, la mayoría de frutas y verduras.

Absorción media

Punto intermedio. Su efecto depende mucho de con qué se combinen (fibra, proteína o grasa suavizan la subida).

Absorción rápida

Suben la glucosa deprisa. Útiles en momentos puntuales (ejercicio, hipoglucemia), pero de saciedad más corta. Refinados y algunas frutas.

Cereales y tubérculos		
Pan de molde blanco	1 rebanada	Rápida
Arroz cocido	¼ taza	Rápida
Pasta cocida	½ taza	Lenta
Avena cocida	½ taza	Lenta
Tortilla de maíz	1 pieza	Media
Patata cocida	½ pieza	Media
Boniato cocido	½ taza	Lenta
Quinoa cocida	1/3 taza	Lenta

Frutas		
Manzana / pera	1 chica	Lenta
Plátano	½ mediano	Media
Naranja / mandarina	1 mediana	Lenta
Fresas	1 ¼ taza	Lenta
Arándanos	1 taza	Lenta
Uvas	12 medianas	Rápida
Sandía / melón	1 taza	Rápida
Mango	½ pieza	Media

Como norma general, prioriza los de absorción lenta (integrales, legumbres, fruta entera): dan energía sostenida y más saciedad. Combinar el carbohidrato con proteína, grasa o verdura siempre suaviza la subida de glucosa.

Material educativo de Sebastian Longevity. Cada porción aporta aproximadamente 15 g de carbohidratos; los valores varían según marca, madurez y preparación. Se personaliza en consulta.

Carbohidratos por grupos de alimentos

Continuación del listado por grupos. Recuerda: cada porción aporta aproximadamente 15 g de carbohidratos. Combina porciones según tu plan (por ejemplo, 3 porciones = 45 g).

Legumbres

Lentejas cocidas	1/3 taza	Lenta
Garbanzos cocidos	1/3 taza	Lenta
Alubias cocidas	1/3 taza	Lenta
Habas cocidas	1/3 taza	Lenta

Lácteos

Leche	1 vaso (240 ml)	Media
Leche de avena	1 vaso (240 ml)	Rápida
Yogur natural	1 unidad	Media

Verduras (bajo aporte)

Zanahoria, remolacha	ración grande	Lenta
Guisantes	½ taza	Lenta
Calabaza	1 taza	Media

Productos de supermercado

Galletas tipo María	5 piezas	Rápida
Cereales de desayuno	1 taza	Rápida
Palomitas naturales	3 tazas	Media
Pan integral	1 rebanada	Lenta

En productos de supermercado, revisa siempre la etiqueta: la cantidad de carbohidratos varía entre marcas. Esta guía es especialmente útil para el conteo de raciones en diabetes, dentro del plan pautado por tu profesional.

Material educativo de Sebastian Longevity. Cada porción aporta aproximadamente 15 g de carbohidratos; los valores varían según marca, madurez y preparación. Se personaliza en consulta.