



Equivalentes de productos lácteos (un equivalente= 10 g de hidratos de carbono)

Alimento	Peso	Medida culinaria
Leche entera, semidesnatada, desnatada, sin lactosa	200 g	1 vaso
Yogur natural entero, natural desnatado	250 g	2 unidades comerciales
Yogur con frutas, yogur sabores, yogur bio sabores	75	Media unidad comercial
Yogur líquido	100 g	Medio vaso
Yogur bio natural, bio desnatado, bio edulcorado	200 g	2 unidades comerciales
Cuajada	150 g	1 unidad comercial