



### Equivalentes de farináceos (un equivalente= 10 g de hidratos de carbono)

Alimento	Peso	Medida culinaria
Pan blanco o integral	20 g	1 rebanada 20 g
Pan de molde blanco o integral		
Pan tostado integral		1 biscote 7 g
Pan tostado blanco	15 g	1 biscote 7 g
Cereales de desayuno	15 g	2 cucharadas soperas 15 g
Galletas "María"	15 g	1 unidad 8 g
Galletas "Digestive"	15 g	1 unidad 10 g
Arroz	15 g	1 cucharada sopera
Pastas	15 g	1 cucharada sopera
Harina de trigo	15 g	1 cucharada sopera
Patatas	60 g	Unidad mediana 150 g
Batatas y boniatos	50 g	Unidad mediana 125 g
Legumbres secas	20 g	2 cucharadas soperas
Guisantes y habas frescas	65 g	1 taza de café