



Equivalentes de frutas (un equivalente= 10 g de hidratos de carbono)

Alimento	Peso	Medida culinaria
Sandía	200 g	1 rodaja 150-200 g
Albaricoque	100 g	Unidad 50 g
Ciruela	100 g	Unidad mediana 85 g
Fresa	100 g	Unidad 20 g
Granada	100 g	Unidad 250g
Naranja	100 g	Unidad 240 g
Mandarina	100 g	Unidad 70 g
Melocotón	100 g	Unidad 250 g
Manzana	100 g	Unidad 200 g
Níspero	100 g	Unidad 45 g
Piña	100 g	1 rodaja 200 g
Pera	75 g	Unidad 170 g
Melón	75 g	1 rodaja 150-200 g
Cerezas	75 g	Unidad 10 g
Mango	75 g	Unidad 300 g
Kiwi	75 g	Unidad 100 g
Uva	50 g	8 unidades
Higos	50 g	1 unidad 50 g
Chirimoya	50 g	Unidad 300 g
Plátano	50 g	Unidad 160 g