



Lista de Alimentos y sus Valores Nutricionales

Esta lista ordena los alimentos según su cantidad de carbohidratos por cada 100 gramos de producto. Pero antes de pensar en controlar “los carbohidratos” tienes que saber algunos detalles para no cometer errores.

Hay 2 clases de alimentos ricos en carbohidratos, los simples y los complejos. Los simples se procesan muy rápido y los complejos se procesan más lentamente.

Para hacer una generalidad bien amplia y rápida, los carbohidratos simples son aquellos que están hechos a base de harinas refinadas y los complejos aquellos que vienen de la naturaleza y en su envase original.

Las pastas o el pan son carbohidratos simples y las papas o la yuca son complejos. Es muy importante que entiendas esa diferencia, pues cuando hablamos de “ingesta de carbohidratos”, lo que debes priorizar es la ingesta de “carbohidratos complejos”.

Con este simple cambio harás que tu cuerpo no tenga picos de insulina y no tengas esos “ataques de ganas de comer”, que si suceden al consumir carbohidratos simples.

Si tu eliges los alimentos ricos en carbohidratos complejos, es decir los alimentos frescos ricos en carbohidratos, pero limitas su ingesta a cierta cantidad diaria, pondrás a tu metabolismo a trabajar obligadamente.

Cuanto más trabajo tiene tu cuerpo, más calorías necesita gastar; cuantas más calorías tu cuerpo gasta, más reservas consume. Cuantas más reservas consume, más grasa corporal pierdes y eso se traduce a una figura corporal más armónica y obviamente un menor peso.



Pero recuerda, es importantísimo elegir alimentos de buena calidad nutricional. Alimentos frescos, directamente de la naturaleza y no de paquete.

Esta simple elección te hará perder peso más rápido, con más salud y con más belleza. ¡No pierdas la oportunidad de hacer un cambio positivo, efectivo y para siempre!

¿Cómo utilizar esta lista?

Los alimentos en verde, son alimentos con hasta 5 gramos de carbohidratos por porción. Los alimentos en amarillo tiene de 5 a 10 gramos, los naranja de 10 a 20 y los rojos más 20 gramos de carbohidratos por cada 100 gramos de producto.

Dieta Keto: Consumir un máximo de 20 gramos de carbohidratos por día para estar en cetosis y convertir tu cuerpo en una máquina de quemar grasa.

Dieta Low Carb: Consumir un máximo de 40/50 gramos de carbohidratos por día, controlando el consumo de grasas para mantener el déficit calórico que te permitirá bajar de peso.

Alimentación Inteligente: En la Alimentación Inteligente o Alimentación Saludable, la pérdida de peso será menor, pero constante y efectiva, simplemente priorizando los alimentos frescos y con “libertades” con respecto a los carbohidratos complejos.



Como verás a continuación hay muchísimas opciones, pero siempre intenta elegir los alimentos más saludables de la lista y de esta manera estarás bajando de peso y ganando salud.

Nuevamente Gracias por confiar en Tengo Un Plan!® 

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb.	Proteínas	Grasas	Fibra
Aceite de Cacahuete	899	0	0	100	0
Aceite de Coco	888	0	0	100	0
Aceite Girasol	899	0	0	100	0
Aceite Maíz	899	0	0	100	0
Aceite Oliva	899	0	0	100	0
Aceite Soja	899	0	0	100	0
Aceite Uva, Pepita	899	0	0	100	0
Aceitunas	103	0	1	11	4
Agua	0	0	0	0	0
Almeja / Chirla	50	0	11	0,9	0
Ancas de Rana	68	0	16	0	0
Anchoas Enlatadas	206	0	22	13	0
Anguila	168	0	17	11	0
Angulas	205	0	16	16	0
Arenque Ahumado	205	0	26	11	0
Arenque Seco	122	0	17	6	0
Atún Conserva	289	0	23	22	0
Atún Fresco	242	0	22	16	0
Bacalao Fresco	76	0	17	1	0
Bacalao Salazón	138	0	32	1	0
Bacalao Seco	322	0	75	2,5	0



Bacon	427	0	14	41	0
Berberechos Cocidos	48	0	11	0	0
Besugo	118	0	16	6	0
Butifarra	243	0	15	20	0
Caballa	223	0	19	16	0
Café	2	0	0	0	0
Cangrejo	85	0	20	1.6	0
Caracol Terrestre	80	0	16	1	0
Carne Cabra	161	0	20	8	0
Carne Cabrito	161	0	20	8	0
Carne Cerdo con grasa	329	0	16	30	0
Carne Cerdo sin grasa	147	0	21	7	0
Carne Conejo	124	0	22	4	0
Carne Cordero, Chuleta	386	0	15	36	0
Carne Cordero, Magra	122	0	20	3	0
Carne Cordero, Paletilla	314	0	16	28	0
Carne Cordero, Pierna	240	0	18	19	0
Carne Oveja	235	0	18	17	0
Carne Ternera, Magra	109	0	21	3	0
Carne Vaca, Chuleta	290	0	16	25	0
Carne Vaca, Filete	197	0	19	14	0
Carne Vaca, Guisar	176	0	20	11	0
Carne Vaca, Magra	123	0	20	5	0
Carne Vaca, Solomillo	272	0	17	23	0
Caviar Ruso	262	0	26	16	0
Centollo	127	0	20	5	0
Champiñón	13	0	2	1	2
Chirimoya	178	0	19	11	0
Cigala	67	0	15	0.8	0
Conejo	124	0	22	4	0



Congrio	112	0	20	3	0
Corazón Cordero	119	0	17	6	0
Corazón Vacuno	108	0	19	4	0
Dorada	140	0	20.82	6.34	0
Emperador	127	0	19	4	0
Faisán	160	0	24	6	0
Foie-Gras	462	0	14	46	0
Gallo	81	0	17	1	0
Gambas Cocidas	107	0	23	2	0
Ginebra	222	0	0	0	0
Grelos	11	0	3	0	4
Langosta Cocida	119	0	22	3	0
Langostino	96	0	21	1.4	0
Lenguado	81	0	17	1	0
Manteca Cerdo	891	0	0	99	0
Mantequilla	740	0	0	82	0
Margarina Industrial	746	0	0	80	0
Margarina Vegetal	746	0	0	80	0
Martini	140	0	0	0	0
Mayonesa	718	0	2	79	0
Mejillones	66	0	12	2	0
Paloma	106	0	22	2	0
Pato	326	0	16	29	0
Pavo	107	0	22	2	0
Percebes	59	0	14	0	0
Perdiz	106	0	23	2	0
Perejil	21	0	5	0	9
Pescadilla	92	0	21	1	0
Pichón	182	0	21	10	0
Pollo	121	0	20	4	0



Queso Azul	355	0	23	29	0
Queso Babibel	314	0	23	25	0
Queso Camembert	300	0	23	23	0
Queso Cheddar	406	0	26	34	0
Queso Emmental	377	0	29	29	0
Queso Gouda	346	0	25	27	0
Queso Gruyere	406	0	26	34	0
Queso Mozzarella	236	0	20	16	0
Queso Parmesano	408	0	35	30	0
Queso Pirineos	355	0	22	30	0
Queso Roquefort	355	0	23	29	0
Queso, Manchego	333	0	26	25	0
Refresco Ligth	1	0	0	0	0
Sal	0	0	0	0	0
Salchichas enlatadas	243	0	13	20	0
Salmón	182	0	18	12	0
Salmón ahumado	154	0	20	8.2	0
Sardinas	135	0	19	5	0
Sardinas en aceite	217	0	24	14	0
Sepia	79	0	16	1	0
Sesos Cerdo	132	0	11	9	0
Sesos Cordero	110	0	10	8	0
Sesos Ternera	110	0	10	8	0
Setas Cantharellus	11	0	2	0	6
Setas Colmenilla	9	0	2	0	7
Té	0	0	0	0	0
Tocino	427	0	14	41	0
Trucha	89	0	16	3	0
Trufas	25	0	6	0	17
Vieiras	70	0	16	0	0



Yema Huevo	377	0	16	32	0
Calamar	82	0.5	17	1.3	0
Acelgas	13	1	2	0	6
Apio	8	1	1	0	2
Berros	14	1	3	0	3
Breca	74	1	15	1	0
Chicharro	127	1	16	7	0
Chicharrones	540	1	20	51	0
Endibias	11	1	2	0	1
Espárragos Cocidos	18	1	3	0	2
Espárragos Enlatados	14	1	2	0	2
Espinacas	15	1	2	0	2
Espinacas Cocidas	30	1	5	0	6
Faneca	74	1	15	1	0
Hígado Pollo	135	1	19	6	0
Huevo	147	1	12	11	0
Jamón Cocido	352	1	22	29	0
Jurel	127	1	16	7	0
Hígado Pollo	135	1	19	6	0
Lechuga	12	1	1	0	2
Queso Brie	361	1	23	28	0
Queso Porciones	283	1	18	23	0
Rodaballo	102	1	16	4	0
Soja Brotes	9	1	2	0	3
Vinagre De Vino	4	1	0	0	0
Aguacate	223	2	4	22	3
Anisete	297	2	0	0	0
Brécol	23	2	3	0	4
Brócoli	23	2	3	0	4
Chanquetes	79	2	11	3	0



Coliflor	13	2	2	0	2
Hígado Cerdo	154	2	21	7	0
Hígado Ternera	153	2	20	7	0
Pepino	10	2	1	0	0
Pimiento	15	2	1	0	1
Pulpo	57	2	11	1	0
Queso Cabra	250	2	17	18	0
Salami	491	2	19	45	0
Salchichón	454	2	26	38	0
Salmonete	97	2	14	4	0
Salsa Boloñesa	139	2	8	11	0
Pepinillos en vinagre	12	2.1	0.7	0.1	1
Alcachofas	22	3	2	0	11
Berenjenas	14	3	1	0	2
Calabaza	15	3	1	0	0
Champán	84	3	0	0	0
Coles Bruselas	26	3	4	0	4
Limón	15	3	1	0	5
Queso Burgos	167	3	11	11	0
Queso Quark	167	3	11	11	0
Queso Blanco	68	3	10	2	0
Rábano	15	3	1	0	1
Salchichas Fráncfort	274	3	10	25	0
Sidra	36	3	0	0	0
Tomate	14	3	1	0	2
Vino Blanco	75	3	0	0	0
Almendras	565	4	17	54	14
Calabacín	16	4	1	0	2
Cardo	21	4	1	0	1
Col	20	4	2	0	3



Lombarda	21	4	2	0	2
Nuez Brasil	617	4	12	62	9
Lombarda	21	4	2	0	2
Petit-Suisse Queso, Tipo	173	4	8	14	0
Queso, Fresco	79	4	8	3	0
Yogur Con Nata	60	4	4	4	0
Bígaros Cocidos	135	5	26	1	0
Cebolla	23	5	1	0	1
Hamburguesas Vaca	265	5	15	20	0
Leche de Cabra	66	5	3	4	0
Leche Vaca, Entera	60	5	3	3	0
Leche Vaca, Estéril	60	5	3	3	0
Leche Vaca, Desnatada	49	5	3	2	0
Leche Vaca, U.H.T.	60	5	3	3	0
Melón	24	5	1	0	1
Nueces	525	5	11	52	5
Ostras	70	5	9	1	0
Pollo, Frito Kentucky	155	5	13	9	0
Pomelo	22	5	1	0	1
Sopa Minestrone	35	5	2	1	0
Cuajada	90	6	5	5	0
Frambuesas	25	6	1	0	7
Fresas	26	6	1	0	2
Limonada Envasada	21	6	0	0	0
Naranja	83	6	2	1	19
Puerro	31	6	2	0	3
Vermut Seco	118	6	0	0	0
Yogur Desnatado	52	6	5	1	0
Yogur Natural	75	6	5	4	0
Albaricoque	28	7	1	0	2



Avellanas	380	7	8	36	6
Acerolas	31	8	0	0	0
Café en Polvo	82	8	11	0	0
Cubitos Sopa	154	8	23	3	0
Mandarinas	34	8	1	0	2
Manhattan Cocktail	164	8	0	0	0
Palmitos Enlatados	45	8	3	0	0
Mandarinas	34	8	1	0	2
Sandia	37	8	1	0	0
Cacahuets Tostados	570	9	24	49	8
Guisantes Enlatados	54	9	4	0	4
Melocotón	37	9	1	0	2
Salsa Queso	198	9	8	15	0
Zanahoria	42	9	1.2	0.3	3
Gatorade	39	10	0	0	0
Higos Verdes	41	10	1	0	2
Remolacha Cocida	44	10	2	0	2
Sésamo	566	10	19	50	17
Tónica Agua	42	10	0	0	0
Papaya	45	10.3	0.6	0.2	0.8
Banana	141	11	3	1	17
Cacao Polvo	357	11	20	24	38
Café Instantáneo	100	11	15	0	0
Guisantes Frescos	67	11	6	0	5
Kiwi	52	11	1	1	4
Merluza	46	11	0	0	10
Palomitas Maíz	54	11	2	1	0
Peras	41	11	0	0	2
Yogur Liquido	78	11	3	2	0
Acedias Fritas	256	12	17	16	0



Cerezas	47	12		0	2
Manzana	46	12	0	0	2
Piña	46	12	0	0	1
Vino Oporto	157	12	0	0	0
Mango	57	12.45	0.6	0.47	1.7
Arroz con Leche	80	13	3	2	0
Conguitos	153	13	5	9	0
Pistachos	602	13	21	52	6
Raviolis con Salsa	106	13	5	4	0
Pipas Girasol	597	14	22	50	5
Yogur Sabores	88	14	4	2	0
Caqui	64	15	0.5	0.1	1.3
Cheetos "Snack"	158	15	2	10	0
Palosanto	64	15	0.5	0.1	1.3
Piñones	660	15	15	60	2.4
Coco	646	16	6	62	14
Uvas	61	16	1	0	0
Granada	75	17	1	1	3
Nectarina	64	17.1	0.6	0	2
Patata cocida	86	19	2	0.1	2
Plátano	79	19	1	0	3
Yogur Frutas	102	19	4	2	0
Piña Almíbar, En	83	20	0	0	1
Helado	209	21	4	12	0
Batata	91	22	1		8
Flan de Huevo	132	22	5	2	0
Melocotón en almíbar	84	22	0.4	0	1
Maíz Dulce o Mazorca	123	23	4	2	5
Germen Trigo	301	24	27	9	25
Harina Soja	447	24	37	24	12



Salsa Ketchup	98	24	2	0	0
Pizza Queso y Tomate	234	25	9	12	0
Salvado de Trigo	206	27	14	6	44
Ajo	137	28	6	0	0
Helado de Fruta	140	29	2	2	0
McDonaldCheeseBurger	307	30	15	14	0
Perro-Caliente	308	33	11	14	0
Pollo frito KFC	436	34	25	22	0
Seven-Up	144	36	0	0	0
Castañas	170	37	2	3	7
Leche Entera en Polvo	500	37	25	26	0
Patatas Fritas	253	37	4	11	0
Magdalena	397	42	6	23	1
Pan Integral	216	42	9	3	8
Tarta Manzana Casera	282	43	2	12	0
Bollos-Pastas Media	387	49	5	20	1
Garbanzos	314	49	20	3	16
Mazapán	443	49	9	25	6
Pan Blanco	233	50	8	2	3
Pan Con Chocolate	419	51	7	21	2
Leche Condensada	325	52	8	9	0
Higos Secos	213	53	4	0	18
Lentejas	304	53	24	1	15
Leche Desnatada, Polvo	374	53	35	1	0
Chocolate con leche	550	56	6	34	0
Turrón Media	470	57	10	24	7
Habas secas	343	59	23	1.5	4
Membrillo	236	59	0	0	0
Judías secas	330	60	19	1.5	7
Nutella	549	60.5	6.2	33	1.2



Chocolate sin leche	530	63	2	30	0
Uvas Pasas	243	63	2	0	6
Pan Tostado, Blanco	297	65	10	2	3
Bombones Media	458	66	5	21	0
Cereales Muesli	368	66	13	8	7
Harina Trigo, Integral	318	66	13	2	10
Harina Centeno	303	68	7	1	9
Cereales Weetabix	340	70	11	3	13
Dátiles	279	71	2.2	0.4	8.7
Biscotes Trigo	366	73	9	4	4
Harina Avena	401	73	12	9	7
Galletas Media	436	74	7	14	5
Galletas Mantequilla	435	75	8	11	3
Harina Trigo, Panificada	337	75	11	1	3
Miel	300	75	0.5	0.2	0
Galletas Saladas	448	76	9	12	3
Arroz Integral	357	77	7	2	3
Batido Chocolate	366	77	6	6	0
Macarrones	370	79	14	2	3
Gofio Trigo	371	82	11	2	0
Pasta	373	82	13	2	0
Gofio Millo	377	83	6	5	0
Cebada	360	84	8	2	6
Cereales Cornflakes	368	85	9	2	11
Cornflakes	368	85	9	2	
Arroz Pulido, Blanco	361	87	6	1	2
Harina Maíz	354	92		1	0
Tapioca	359	95	0	0	0
Azúcar Blanca o Morena	394	96	0	0	0