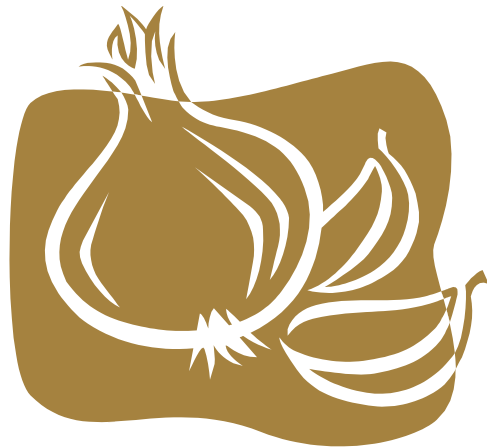


Conteo de carbohidratos para comida tradicional del sur de Asia



Ashwini Wagle, Ed.D., M.S., R.D
Profesor y director de DPD
Departamento de Nutrición,
Ciencia de los Alimentos y Empaque
San Jose State University

Prefacio

La herramienta para conteo de carbohidratos se desarrolló para cubrir las necesidades de la población del sur de Asia y es un producto intelectual original del autor, Ashwini Wagle, MS, RD, profesor asociado y director de DPD, Departamento de Nutrición, Ciencia de los Alimentos y Empaque en San Jose State University. La Cuarta edición y la versión revisada fue desarrollada por el autor principal con ayuda de Tanay Prabhu, estudiante de BS en Diseño de productos, Drexel University, Filadelfia. Las versiones anteriores de la herramienta se desarrollaron con la ayuda de los estudiantes de posgrado Sajida Arsiwala, MS, RD y Bhavna Subhedar, MS y Dr. Kathryn Sucher, Sc.D, RD, profesor emérito, Departamento de Nutrición, Ciencia de los Alimentos y Empaque en San Jose State University.

Acerca del Autor

Ashwini Wagle, Ed.D, SRA., RD es profesor y director para el Programa didáctico en dietética (DPD) en el Departamento de Nutrición, Ciencia de los Alimentos y Empaque at San Jose State University. Ashwini Wagle obtuvo su título de doctorado en liderazgo educativo (Ed.D) en University of New England. Ella viene a San Jose State University con más de diez años de experiencia como nutricionista autorizada (RD) en varios centros de enfermería especializada y hospital de cuidados agudos en el área de San Francisco Bay. Ashwini Wagle también participa en varias organizaciones en el campo y fuera del campo y trabaja con los comités para organizaciones como South Asian Heart Center en El Camino Hospital, Center for Healthy Aging in Multicultural Populations (CHAMP), Comité de Educación de California Academy of Nutrition and Dietetics (CAND), Silicon Valley District of the California Academy of Nutrition and Dietetics (SJPD) y Cal-Pro Net Center.

Sus áreas de interés básicas e investigación son comida y cultura, creencias tradicionales de salud, prácticas y conducta de la comida para muchas poblaciones étnicas especialmente los residentes del sur de Asia, inseguridad alimentaria y hambre y sistemas de servicios de comida. Ella ha publicado varios artículos en diarios de investigación científica revisados por colegas y tiene más de cincuenta resúmenes publicados y presentados en conferencias nacionales y estatales.

Información de contacto:

Ashwini Wagle, ED.D, MS, RD
Profesor y director de DPD,
Departamento de Nutrición, Ciencia de los Alimentos y Empaque,
San Jose State University
Email: ashwini.wagle@sjsu.edu

Conteo de carbohidratos

Alguna información sobre los carbohidratos (también conocidos como carbs o CHO)

Los carbohidratos son la fuente principal de combustible del cuerpo. Los carbohidratos se encuentran en los granos, frutas, vegetales y leche y dan energía, vitaminas, minerales y fibra. Los carbohidratos elevan el azúcar en la sangre más que cualquier otro nutriente. Cuando come cualquier tipo de carbohidratos, estos se descomponen en glucosa y esta entra en su torrente sanguíneo. La hormona insulina ayuda a las células del cuerpo a llevar esta glucosa y usarla para darle energía.

Si los carbohidratos elevan la glucosa en la sangre, ¿significa eso que como diabético debe alejarse de ellos? Las dietas bajas en carbohidratos que son populares actualmente lo harían pensar que son ideales para los diabéticos. El hecho es que el conocimiento científico actual no apoya el uso de dietas bajas en carbohidratos a largo plazo, especialmente en los diabéticos tipo 2. Los carbohidratos de las frutas, vegetales, granos enteros, y comidas de lácteos bajos en grasa son parte de una dieta saludable.

¿Qué hay del azúcar?

En el pasado, se les decía a las personas con diabetes que ‘dejaran de consumir azúcar’. La literatura científica actual ha descubierto que hay poco de cierto en la idea de que los azúcares elevan la glucosa en la sangre más que otros carbohidratos. El factor más importante para controlar el azúcar en la sangre es la cantidad de carbohidratos que se come en una comida y no el tipo. Eso no significa que puede comer dulces y azúcares libremente, sino que está bien comerse un postre ocasionalmente siempre que haga ajustes a la cantidad total de carbohidratos que coma en esa comida.

Conteo de carbohidratos

El conteo de carbohidratos no es una dieta, es una forma de planificar su consumo de carbohidratos para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esto le da importancia a mantener un contenido uniforme de carbohidratos de sus comidas y snacks todos los días. Comer la misma cantidad de carbohidratos para sus comidas y snacks todos los días garantiza un mejor control de la glucosa en la sangre. La Asociación Americana de la Diabetes y muchos profesionales usan el conteo de carbohidratos para enseñar a los pacientes cómo controlar su glucosa en la sangre. El conteo de carbohidratos garantiza que pueda tener variedad y flexibilidad en su dieta y lo que es más importante, que pueda seguir su propia dieta tradicional.

¿Cuántos carbohidratos puedo comer?

Puede consultar a un nutricionista registrado para que le dé un plan de dieta individualizado que se ajuste a sus necesidades como pérdida de peso, etc. La mayoría de los hombres necesita aproximadamente 4-5 carbohidratos (60-75 g) en cada comida. La mayoría de las mujeres, generalmente necesita aproximadamente 3-4 opciones de CHO (45-60 g) en cada comida. Si come snacks, 1-2 opciones de CHO (15-30 g) es lo adecuado.

¿Qué es una porción de carbohidratos?

Una opción de carbohidrato es una porción de comida que contiene 15 gramos de carbohidratos. Vea la etiqueta de la comida y pese cuánto va a comer. Hay 2 cosas que debe buscar en la etiqueta de la comida; el tamaño de la porción y el número de gramos de carbohidrato por porción. El número de gramos de carbohidratos se puede usar para calcular el número de opciones de carbohidratos en la cantidad que va a comer, por lo tanto, lea la etiqueta de la comida.

En el ejemplo de abajo, si va a comer 2 tazas de cereal, lo que significa que comerá 2 porciones, estaría comiendo el doble de los carbohidratos totales de la lista que sería hasta 86 g de carbohidratos.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 taza (50 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 182	Calorías de grasa 6
% del valor diario*	
Grasa total 1 g	1 %
Grasa Saturada 0 g	1 %
Grasa trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 275 mg	11 %
Carbohidratos totales 43 g	14 %
Fibra dietética 3 g	11 %
Azúcares 14 g	
Proteínas 4 g	
Vitamina A 25 %	• Vitamina C 25 %
Calcio 2 %	• Hierro 100 %
* El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas	
NutritionData.com	

Cómo contar CHO	
Porciones	
0-5 g	comida libre (no contar)
6-10 g	½
11-20 g	1
21-25 g	1 ½
26-35 g	2

¿Qué necesito para empezar?

Necesita un juego de tazas y cucharas medidoras y una báscula para comida. Cuando apenas está empezando a contar los carbohidratos, es posible que no pueda calcular exactamente una porción. Pruebe esto; sirva una porción de arroz que debería ser aproximadamente 1/3 de taza. Ahora haga lo mismo usando una medida de 1/3 de taza y vea la diferencia. Después de hacer esto varios días se volverá cada vez mejor y ya no necesitará tazas medidoras. También puede invertir en los libros de consultas de conteo de carbohidratos que se incluyen al final.

¿Qué hay de las proteínas y las grasas?

Las comidas en la categoría de grasas y proteínas no afectan directamente la glucosa en la sangre. Las comidas en esta categoría incluyen carne, aves de corral, huevos, mantequilla de maní, la mayoría de los quesos y grasas como la mantequilla, margarina y los aceites. Estas comidas contienen cantidades insignificantes de carbohidratos, así que no tiene que preocuparse por ellas. Eso no significa que pueda comer tanta grasa o proteína como quiera. Tenga en cuenta que la mayoría de los adultos solo necesita aproximadamente 6 oz de carne o alternativas de carne cada día. Una porción de carne de 3 oz es del tamaño de una baraja de cartas. Haga elecciones saludables para el corazón cuando sea posible. La alimentación saludable incluye más que contar carbohidratos. La sección siguiente lo ayudará a hacer las elecciones correctas.

Algunos consejos y sugerencias:

- Coma comidas variadas. Trate de incluir 5 porciones de frutas y vegetales, 6 porciones de granos (3 granos enteros) y 3 porciones de lácteos bajos en grasa al día.
- Sustituya el arroz integral por arroz blanco. Generalmente, se les dice a las personas con diabetes que eviten el arroz del todo. Esta es una idea errónea. Puede comer arroz en cantidades razonables mientras los carbohidratos totales para esa comida no excedan su límite.
- En lugar de comer solo arroz, pruebe otros granos como trigo quebrado, cebada y quinua (disponible en la mayoría de las tiendas y muy altos en proteína). Úselos como usaría el arroz en el pulao, etc.
- Evite los vegetales ricos en almidón. Cuando use papas, ñames u otros vegetales con almidón, siempre recuerde reducir la cantidad de arroz/roti que come en esa comida. Es mejor elegir vegetales verdes en lugar de los que contienen almidón.
- Use los vegetales verdes libremente y prepárelos con una pequeña cantidad de aceite.
- Evite freír como método de cocción; aprenda a usar otros métodos como rostizado en seco, horneado, etc.
- Trate de cocinar con una cantidad mínima de aceite. Use aceite de oliva o canola ya que son altos en grasas monosaturadas que son buenas para su corazón. Evite el ghee, la mantequilla y la crema para cocinar.
- Cambie a leche descremada o 1 % y yogur. Cuando haga postres como el kheer, use leche 1 % o leche descremada evaporada y use endulzantes artificiales. La leche entera y el yogur y los productos hechos con estos como el paneer son altos en grasas saturadas, lo que aumenta el colesterol en la sangre. Trate de hacer su propio paneer, chenna con leche baja en grasa.
- El tofu es una buena fuente de proteína de alta calidad, especialmente para los vegetarianos. Trate de usarla en lugar del paneer para hacer platos como palak paneer.
- Evite la leche/crema de coco o use menos de lo que pide la receta. La leche de coco es alta en grasas saturadas.
- Use harina chapati 100 % trigo entero para hacer rotis/phulkas. Evite poner ghee/aceite cuando haga rotis.

¿Cómo sé cuántos carbohidratos hay en la comida?

Para la comida empacada, vea la etiqueta de la comida y averigüe cuántos carbohidratos hay en la comida. Puede encontrar fácilmente la información sobre el contenido de carbohidratos de las comidas americanas populares en los libros y folletos de conteo de carbohidratos. Es difícil encontrar la información nutricional en la comida del sur de Asia. La lista siguiente lo ayudará a empezar.

Lista de almidones

Panes: 15 g de carbs (1 carb de su elección)

(Cada porción = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 0-1 g de grasa, 80 calorías)

Comida	Cantidad
Bagel	1/4 (1 oz)
Bísquet	1, 2.5" de diámetro
Palitos de pan (tostados)	2, 4" de largo y 1/2" de grosor (3/5 oz)
Pan (blanco, trigo, centeno, integral)	1 rebanada (1 oz)
Chapati	1, 6" de diámetro
Pan de maíz	1 3/4" (1 1/2 oz)
Cruasán	1 pequeño (1 oz)*
Bollo (Pav)	1 pequeño (1 oz)
Dosa	1 apróx. de 10" de diámetro
Muffin inglés	1/2 (1 oz)
Pan para hamburguesa/hot dog	1/2 (1 oz)
Idli	1 pequeño (1 1/2 oz)
Muffin	1 pequeño*
Naan	1/4 de 8" x 2"
Panqueque	1, 4" de diámetro x 1/4" de grosor
Paneer paratha	1/2, 6" de diámetro*
Paratha natural o thepla	3/4, 6" de diámetro*
Pan pita	1/2 de 6"
Paratha de papa	3/4, 6" de diámetro*
Puris	2, 5"*
Pan de pasas, sin glaseado	1 rebanada (1 oz)
Rava Idlis	2 mini (1 1/2 oz)
Pan de calorías reducidas	2 rebanadas (1 1/2 oz)
Roti (Bajra, Makai, Jowar, integral)	3/4" de 6" de diámetro

Relleno, pan	⅓ taza
Tortilla para taco o tortilla para tostada	2 tortillas tostadas, 5" de ancho
Tortilla: maíz o harina, 6" de ancho de harina, 10" de ancho	1 ⅓
Waffle	1, 4" cuadrado de diámetro

Vegetales con almidón: 15 g de carb (1 carb de su elección)
(Cada porción = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 0-1 g de grasa, 80 calorías)

Comida	Cantidad
Aloo Gobi	1 taza
Frijoles cocidos	⅓ taza
Cassava	⅓ taza
Mazorca de maíz	1, 6" (5 oz)
Maíz	½ taza
Papas fritas*	10 (2 oz)
Hash browns*	½ taza
Pozole, en lata	¾ taza
Vegetales mixtos (maíz, guisantes)	1 taza
Chirivía	½ taza
Guisantes, verdes	½ taza
Plátano macho (verde)	⅓ taza
Plátano macho (maduro)	⅓ taza
Sabji de papa*	½ taza
Papa, hervida u horneada	1 pequeña (3 oz)
Papas, puré	½ taza
Calabaza, en lata (sin azúcar agregada)	1 taza
Succotash	½ taza
Batatas	½ taza
Korma de vegetales	½ taza

Tofu y vegetales fritos	1¼ taza
Calabaza (bellota o moscada)	1 taza
Ñames	½ taza

Cereales/granos: 15 g de carb (1 carb de su elección)

(Cada porción = 15 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 0-1 g de grasa, 80 calorías)

Comida	Cantidad
Aviyal	½ taza
Cebada, cocida	½ taza
Cebada, cruda	20 g
Biryani/pulao* carne	½ taza
Bisi Bhela Bhath	⅓ taza
Cereales de salvado	½ taza

Bulgur	½ taza
Cereales	
-Salvado	½ taza
-Avena, cocida	½ taza
-Inflado	1½ tazas
-Trigo triturado, natural	½ taza
-Listo para comer, sin azúcar	¾ taza
-Azúcar, glaseada	½ taza
Cereales cocidos	½ taza
Harina de maíz, seca	1½ taza
Cuscús, cocido	⅓ taza
Cuscús, crudo	20 g
Trigo triturado (dahlia cocido)	½ taza
Trigo triturado (dahlia)	20 g
Dhansak*	½ taza
Dhokla	1, cuadrado de 1"
Granola, regular o baja en grasa	¼ taza
Grape-Nuts®	¼ taza
Grits, cocido	½ taza
Kasha	½ taza

Kichadi/Khichri cocido	½ taza
Matki Usal	½ taza
Mijo, africano (Ragi/Nachni) cocido	½ taza
Mijo, africano (Ragi/Nachni) crudo	20 g
Mijo, perla (Bajra) cocido	⅓ taza
Mijo, perla (Bajra)	20 g
Muesli	¼ taza
Pasta (cocida)	½ taza
Polenta, cocida	⅓ taza
Polenta, cruda	20 g
Quinoa, cocida	⅓ taza
Quinoa, cruda	20 g
Hojuelas de arroz (Poha cocida)	½ taza
Hojuelas de arroz (Poha)	20 g
Arroz, integral cocido	⅓ taza
Arroz, integral crudo	20 g
Arroz, inflado	1½ taza
Arroz, blanco cocido	⅓ taza
Arroz, blanco crudo	20 g
Arroz tamarindo	⅓ taza
Sémola (Sooji/Rava)	20 g
Trigo triturado	½ taza
Sorgo (Jowar) cocido	½ taza
Sorgo (Jowar) crudo	20 g
Tabbouleh, preparado	½ taza
Tabule, crudo	20 g
Tapioca (Sabudana), sin cocinar	2 cdas.
Upma (cocida)	½ taza
Uttapam, vegetales o mini uttapam	1, 4"
Germen de trigo, seco	3 cdas.
Trigo Vermicelli	20 g
Trigo, germinado	½ taza
Harina de trigo integral (Atta)	25 g/3 cda.

Harina para todo uso (Maida)	25 g/3 cda.
Arroz silvestre, cocido	½ taza

Alubias/dals/frijoles: 15 g de carb (1 carb de su elección)
(Cada porción = 15 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 0-3 g de grasa, 125 calorías)

Comida	Cantidad
Gramo de Bengala (Chola, Chana, garbanzos) Cocidos	½ taza
Gramo de Bengala (Chola, Chana, garbanzos) crudo	25 g
Alubias (Chavli) cocidas	½ taza
Alubias (Chavli) crudas	20 g
Garbanzo negro (Urad Dal) cocido	½ taza
Garbanzo negro (Urad Dal) crudo	25 g
Harina de garbanzo (Besan)	⅓ taza
Curry Chettinad de pollo	1¼ taza
Curry de pollo	1¼ taza
Sopa de pollo con fideos	¾ taza
Caupí (Lobia) cruda	½ taza
Caupí (Lobia) cruda	25 g
Dhansak*	½ taza
Lentejas indias verdes (Mung Dal) cocidas	½ taza
Lentejas indias verdes (Mung Dal) crudas	25 g
Lentejas indias Horse (Kulith) cocidas	½ taza
Lentejas indias Horse (Kulith) crudas	25 g
Hummus	⅓ taza
Frijol rojo (Rajma) crudo	25 g
Frijol rojo (Rajma) cocido	½ taza
Lentejas, café/verde/amarilla (Masoor) cocida	½ taza
Lentejas, café/verde/amarilla (Masoor) cruda	25 g
Frijoles lima	⅔ de taza
Frijoles Moth (Matki) cocidos	½ taza
Frijoles Moth (Matki) crudos	25 g
Guisantes, secos (Vatana) cocidos	½ taza

Guisantes, secos (Vatana) crudos	25 g
Rasam	1 taza
Lentejas indias rojas (Toor/Arhar Dal) cocidas	½ taza
Lentajas rojas (Toor/Arhar Dal) crudas	25 g
Frijoles refritos, en lata	½ taza
Sambar	½ taza
Espinaca y garbanzos con curry	¾ taza
Guisantes partidos, cocidos	½ taza
Guisantes partidos, crudos	25 g
Ensalada de mungo germinado	1 taza
Dal mixto, cocidos	1 taza
Dal de tomate	½ taza

Frutas: 15g de carbohidratos (1 carb de su elección)

(Cada porción = 15 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de grasa, 60 calorías)

Comida	Cantidad
Manzana, cruda	1 pequeña, 2" de ancho
Manzana, deshidratada	4 rodajas
Salsa de manzana (sin azúcar)	½ taza
Albaricoque, en lata	½ taza
Albaricoques, deshidratados	8 mitades
Albaricoques, crudos	4 enteros medianos
Banana	1 pequeña (4 oz) o ½ mediana
Moras crudas	¾ taza
Arándanos crudos	¾ taza
Cantalupo	⅓ de melón, 5" de ancho
Melón cantaloupe, cubos	1 taza
Cerezas, en lata	½ taza
Cerezas, crudas	12 grandes
Natilla de manzana (Seetaphal)	1 mediano
Dátiles	3
Higos, deshidratados	1½
Higos, crudos	1½ grande o 2 medianos
Ensalada de frutas, en lata	½ taza

Gajos de toronja	¾ taza
Toronja	½ grande (11 oz)
Uvas	17 (3 oz), pequeñas
Guayaba	1 grande
Melón honeydew cubos	1 taza
Melón honeydew	1 rebanada (10 oz)
Nanjea, rebanada o en pedazos	½ taza
Jambu/Jamun	6
Kiwi	1
Níspero japonés	4
Mandarinas, en lata	¾ taza
Mango	½ pequeño (½ taza)
Nectarina	1 pequeña
Naranja	1 pequeña
Papaya cruda en cubos	1 taza
Maracuyá	½ mediana
Durazno, crudo	1 mediano (¾ taza)
Duraznos/peras, en lata	½ taza o 2 mitades
Pera cruda	½ grande
Piña, en lata	½ taza
Piña, cruda	¾ taza
Ciruelas, en lata	½ taza
Ciruelas, crudas	2 pequeños
Ciruelas pasas, secas	3
Pasas	2 cdas.
Frambuesas, crudas	1 taza
Zapote (Chikoo)	1 mediano
Fresas crudas	1¼ taza, enteras
Mandarina, cruda	2 pequeños
Sandía, en cubos	1¼ taza

Jugos y bebidas de frutas: 15 g de carb (1 carb de su elección)

(Cada porción = 15 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de grasa, 60 calorías)

Comida	Cantidad
---------------	-----------------

Jugo/sidra de manzana	½ taza
Cóctel con jugo de arándano	1/3 taza
Cóctel con jugo de arándano rojo, bajo en calorías	1 taza
Bebida energizante	½ taza (4 oz)
Bebida de frutas o limonada	½ taza (4 oz)
Barra de frutas, congelada (100 % fruta:)	1 (3 oz)
Mezclas de jugos de frutas, 100 % jugo	1/3 taza
Jugo de toronja	½ taza
Jugo de uvas	1/3 taza
Jugo de guayaba	½ taza
Jugo de mango	1/3 taza
Jugo de naranja	½ taza
Jugo de piña	½ taza
Jugo de ciruela pasa	1/3 taza
Sodas	5 oz
Bebidas hidratantes	1 taza (8 oz)

Leche descremada/leche con bajo contenido de grasa/yogur: 15 g de carb (1 carb de su elección)

(Cada porción = 12 g de carbohidratos, 8 g de proteína, 0-3 g de grasa, 90 calorías)

Comida	Cantidad
Buttermilk sin grasa o baja en grasa	1 taza
Leche chocolatada baja en grasa	½ taza
Leche en polvo sin grasa	1/3 taza
Leche descremada evaporada	½ taza
Masala Chai hecho con leche 1 %	1 taza
Leche 1 %	1 taza
Leche descremada	1 taza
Yogur natural, sin grasa	1 taza
Yogur con sabor a fruta, endulzante artificial	1 taza

Leche baja en grasa/yogur: 15 g de carb (1 carb de su elección)

(Cada porción = 12 g de carbohidratos, 8 g de proteína, 5 g de grasa, 120 calorías)

Comida	Cantidad
Kéfir	1 taza
Lassi bajo en grasa, endulzante artificial	1 taza

Leche 2 %	1 taza
Yogur natural, bajo en grasa	1 taza

Leche entera/yogur: 15 g de carb (1 carb de su elección)

(Cada porción = 1 g de carbohidratos, 6 g de proteína, 7 g de grasa, 90 calorías)

Paneer	1 oz (5 cubos pequeños)
--------	-------------------------

Leche entera/yogur: 15 g de carb (1 carb de su elección)

(Cada porción = 12 g de carbohidratos, 8 g de proteína, 8 g de grasa, 150 calorías)

Comida	Cantidad
Leche entera evaporada	½ taza
Leche de cabra	1 taza
Lassi, endulzante artificial	1 taza*
Yogur natural, regular	1 taza*
Leche acidófila dulce	1 taza
Leche entera	1 taza*

Comidas sustitutos de lácteos: 15g de carbohidratos (1 carb de su elección)

Comida	Cantidad	Composición
Leche chocolatada Sin grasa	1 taza	2 carbohidratos (30 g carb, 8 g de proteína, 0 g de grasa)
Entera	1 taza	2 carbohidratos (30 g carb, 8 g de proteína, 8 g de grasa)
Eggnog, leche entera	1/2 taza	1 carbohidrato, 2 grasas (15 g carb, 10 g de grasa)
Leche de arroz Saborizada, baja en grasa	1 taza	2 carbohidratos (30 g de carb)
Natural, sin grasa	1 taza	1 carbohidrato (15 g de carb)
Licuos, saborizados	10 oz	3 carbohidratos (45 g de carb, 8 g de proteína, 0-3 g de grasa)

Leche de soja Light	1 taza	1 carbohidrato (15 g de carb, 4 g de proteína, 3 g de grasa)
Regular, natural	1 taza	1 carbohidrato, 1 grasa (15 g de carb, 8 g de proteína, 5 g de grasa)
Yogur Y mezclas de jugos	1 taza	2 carbohidratos (30 g de carb, 8 g de proteína, 0 g de grasa)
Bajo en carbohidratos	2/3 de taza (6 oz)	½ carbohidrato (6 g de carb, 4 g de proteína, 0 g de grasa)

Snacks: 15g de carbohidratos (1 carb de su elección)

Comida	Cantidad
Animal Crackers	8 crackers
Chips de banana	1 oz
Bhelpuri	1 oz
Bísquets Bourbon	2 piezas
Chivda	1 oz
Crackers -Pan tostado -Tipo mantequilla redondo -Tipo galleta salada -Estilo sándwich con relleno -Trigo entero regular -Ritz	2-5 (¾ oz) 6 6 3 2-5 (¾ oz) 4-6 redondas*
Galleta crujiente para té - pan tostado horneado para Chai	2
Dahi Vada (3/4")	1 pieza*
Bísquet Britannia alto en fibra, digestivo	1 pieza
Papas fritas	10 (2 oz) *
Snacks de fruta, masticable	1 rollo

Graham Crackers (cuadrado de 2½")	3 cuadrados
Granola o barra de snack	1 barra (1 oz)
Handavo (cuadrado de ¾")	1 pieza*
Kachori (Mung Dal) (cuadrado de ¾")	1 *
Kachori (vegetales) (cuadrado de ¾")	1 *
Khandavi (bollo de ½")	6 piezas *
Bísquets khari	4 piezas
Bísquets Marie Britannia Gold	4 piezas
Mathris (1" de diámetro)	2 delgados *
Matzoh	¾ oz
Tostada Melba (2" por 4")	4 piezas
Namkeen/Nimco	½ taza*
Crackers de ostra	20
Pakoda, espinaca	3 piezas *
Pani Puri	6
Papad	2
Bísquets Parle-G Original Gluco	4 piezas
Palomitas de maíz	3 tazas
Pretzel	¾ oz
Tortas de arroz (4" de ancho)	2, 4"
Arroz inflado (Murmura)	1½ taza
Snack chips, horneadas	15-20 (¾ oz)
-Papa	9-13 (¾ oz)
-Regular	9-13 (¾ oz)
-Tortilla	9-13 (¾ oz)
Snack chips, papa o tortilla	¾ oz (9-13 chips) *
Tostada Britannia Sooji	2 piezas
Obleas de vainilla	5 piezas
Croquetas de vegetales	1 mediano*
Samosa de vegetales	¾* (1 Samosa=2½ carbohidratos)

Vegetales: 5 g de carb (contar si la porción es de más de 15 g)

(Cada porción = 5 g de carbohidratos, 2 g de proteína, 0 g de grasa, 25 calorías)

Comida	Cantidad
Vegetales cocidos	½ taza
Vegetales crudos	1 taza
Jugo de vegetales	½ taza

Amaranto, alcachofas, espárragos, ambati, maíz enano, brotes de bambú, judías verdes, judías amarillas, frijoles italianos, brotes de frijoles, remolacha, bok choy, brócoli, col, zanahorias, coliflor, berenjena, verdes (berza, kale, mostaza, acelga, nabo), calabazas (amarga, porongo, de invierno, etc.), hongos, okra, cebollas, guisantes con vaina, pimientos (todos los tipos), rábanos, espinaca, calabaza, tomate fresco o en lata, nabos y zucchini, etc.

Comida	Cantidad
Salsa para pasta/spaghetti	½ taza
Puré de tomate	¼ taza
Salsa de tomate	½ taza

Comida combinada: 15g de carbohidratos (1 carb de su elección)

Comida	Cantidad	
Aloo Gosht salan/curry de carne y papas	1 taza	1 ½ carbohidratos, 2 grasas
Batata Poha u hojuelas de arroz saborizadas con papas	1 taza	1 ½ carbohidratos, 1 grasa
Batata Vada, frita	1 pieza (30 g)	1 ½ carbohidratos, 1 grasa
Burrito, carne	1 (100 g)	2 carbohidratos, 2 grasas
Burrito, vegetales	1 (100 g)	3 carbohidratos, 2 grasas
Cacerolas, hechas en casa	1 taza (8 oz)	2 carbohidratos, 2 grasas
Tortitas de pollo	6 piezas	1 carbohidrato, 3 grasas
Tortitas de pollo, de soja	2 piezas (1 ½ oz)	½ carbohidratos, 1 grasa
Fideos chinos para chow mein	½ taza	1 carbohidrato, 2 grasas
Dal Gosht o curry de carne y dal	1 taza	2 ½ carbohidratos, 3 grasas
Falafel (tortitas de garbanzos y trigo con especias)	3 tortitas (2" de ancho)	1 carbohidrato, 2 grasas
Haleem (hecho con trigo, lentejas, carne)	1 taza	2 carbohidratos, 3 grasas
Hot Dog, de soja	1 (1 ½ oz)	½ carbohidratos, 1 grasa
Hummus	½ taza	1 carbohidrato, 2 grasas

Kadhi, Punjabi hecho con Besan (harina de garbanzo)	1 taza	1 ½ carbohidratos, 1 grasa
Lasaña con salsa de carne	1 (3"x4")	2 carbohidratos, 4 grasas
Lasaña con vegetales	1 (3"x4")	3 carbohidratos, 2 grasas
Macarrones con queso, frijoles	1 taza (8 oz)	2 carbohidratos, 2 grasas
Hamburguesa sin carne, de soja	3 oz	½ carbohidratos, 1 grasa
Barra para sustituir una comida	1 barra (2 oz)	2 carbohidratos, 1 grasa
Batido para sustituir una comida (bajo en calorías)	1 lata (10-11 oz)	1 ½ carbohidratos, 1 grasa
Spreads de nueces: Mantequilla de almendras, mantequilla de marañón, mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soja	1 cda.	2 grasas
Pizza, queso, masa delgada	¼ de 10"	2 carbohidratos, 1 grasa
Pizza, carne, masa delgada	¼ de 10"	2 carbohidratos, 2 grasas
Ravioles, queso	1 taza	2 carbohidratos, 1 grasa
Ravioles, carne	1 taza	2 carbohidratos, 2 grasas
Sabudana Khichadi o tapioca salada con papas	1 taza	2 carbohidratos, 2 grasas
Sabudana Vada, horneada	1 pieza (30 g)	2 carbohidratos, 1 grasa
Sabudana Vada, frita	1 pieza (35 g)	2 carbohidratos, 2 grasas
Tortitas de "salchichas", de soja	1 (1½ oz)	½ carbohidratos, 1 grasa
Sopas		1
-Frijoles	1 taza (8 oz)	carbohidrato
-Crema (hecha con agua)	1 taza (8 oz)	1 carbohidrato, 1 grasa
-Guisantes partidos (hecha con agua)	½ taza (4 oz)	1 carbohidrato
-Vegetales, carne de res o pollo	1 taza (8 oz)	1 carbohidrato
Fideos		
Nueces de soja, sin sal	¾ oz	½ carbohidratos, 1 grasa
Tostada o taco con frijoles, lechuga y tomates	1	1 carbohidrato, 1 grasa
Tostada o taco con carne, queso y lechuga	1	1 carbohidrato, 3 grasas
Mezcla de frutos secos		
-Con dulces y nueces	1 oz	1 carbohidrato, 2 grasas
-Con fruta deshidratada	1 oz	1 carbohidrato, 1 grasa

Pasteles, postres y dulces: 30 g de carb (2 porciones de carbohidratos)

Comida	Cantidad	Composición
Pastel de ángel, sin glaseado	1/12 de pastel, 2 oz	2 carbohidratos
Pan de banana y nueces	Rebanada de 1" de ancho (1 oz)	2 carbohidratos, 1 grasa
Brownie, pequeño, sin glaseado	Cuadrado de 1 1/4", 1 oz	1 carbohidrato, 1 grasa
Pastel, sin glaseado	Cuadrado de 2"	1 carbohidrato, 1 grasa
Pastel, con glaseado	Cuadrado de 2"	2 carbohidratos, 1 grasa
Galleta dulce		
Chispas de chocolate	2 pequeñas (2¼")	1 carbohidrato, 2 grasas
De jengibre	3 galletas dulces	1 carbohidrato, 1 grasa
Simple	2 pequeños	1 carbohidrato, 1 grasa
Simple, sin grasa	2 pequeños	1 carbohidrato
Sándwich con relleno de crema	2 pequeñas (¾ oz)	1 carbohidrato, 2 grasas
Sin azúcar	3 pequeñas (¾-1 oz)	1 carbohidrato, 1 grasa
Obleas de vainilla	5 piezas	1 carbohidrato, 1 grasa
Halwa de zanahoria	1/3 de taza *	1 carbohidrato, 2 grasas
Cupcake, con glaseado	1 pequeño (1¾ oz)	2 carbohidratos, 1 grasa
Dona, pastel simple	1 mediano	1 1/2 carbohidratos, 2 grasas
Dona, glaseada	1 (3 3/4" de ancho)	2 carbohidratos, 2 grasas
Tarta de frutas	½ taza (3½ oz)	3 carbohidratos, 1 grasa
Paletas congeladas	1	½ carbohidrato
Barras de jugo de frutas, congeladas	1 barra (3 oz)	1 carbohidrato
Snacks de fruta, masticables	1 rollo (3/4 oz)	1 carbohidrato
Spreads de frutas, 100 % fruta	1 ½ cda.	1 carbohidrato
Gelatina, regular	1/2 taza	1 carbohidrato
Barra de granola	1 barra	1 carbohidrato, 1 grasa
Gulab Jamun	1 pequeño *	1 carbohidrato, 1 grasa
Miel	1 cda.	1 carbohidrato
Mermelada o jalea, regular	1 cda.	1 carbohidrato
Kulfi	½ taza *	1 carbohidrato, 2 grasas
Helado	1/2 taza	1 carbohidrato, 2 grasas
Helado, light	1/2 taza	1 carbohidrato, 1 grasa
Helado, sin grasa, sin azúcar añadida	1/2 taza	1 carbohidrato

Laddoo	½ pequeño	1 carbohidrato, 1 grasa
Magas o Besan Laddoo o Barfi	1 pieza, 1½" x 1½"	2 carbohidratos, 3 grasas
Mohanthal	1 pieza, 1 ½" x 1 ½"	1 ½ carbohidratos, 1 grasa
Jarabe		
- Chocolate	2 cdas.	2 carbohidratos
- Jarabe de arce light	2 cdas.	1 carbohidrato
- Jarabe de arce, regular	1 cda.	1 carbohidrato
Muffin	¼ de muffin (1 oz)	1 carbohidrato, 1 grasa
Nankhatai	2 pequeños	1 carbohidrato, 1 grasa
Pie, fruta, 2 bases	1/6 del pie	3 carbohidratos, 2 grasas
Pie, calabaza o natilla	1/8 del pie	1 carbohidrato, 2 grasas
Pudín, regular, con leche baja en grasa	1/2 taza	2 carbohidratos
Pudín, sin azúcar, leche baja en grasa	1/2 taza	1 carbohidrato
Rasgulla	1 mediano (50 g)	5 carbohidratos
Rasmalai		
-Nanak	1 pieza (80 g)	1 carbohidrato, 2 grasas
-Haldiram's	1 pieza (83 g)	1 carbohidrato, 3 grasas
Sorbete	1/2 taza	2 carbohidratos
Shrikand, Kesar	¼ de taza (50 g)	1 ½ carbohidratos, 1 grasa
Sooji Halwa	¼ de taza *	1 carbohidrato, 2 grasas
Bollo dulce o danesa	1 (2 1/2 oz)	2 ½ carbohidratos, 2 grasas
Jarabe, regular	1 cda.	1 carbohidrato
Yogur, congelado,		
- Bajo en grasa, sin grasa	1/3 taza	1 Carbohidrato
- Bajo en grasa con fruta	1/2 taza	2 Carbohidratos, 0-1 grasa
- Regular	½ taza	1 carbohidrato, 1 grasa

Comidas libres: < 5 g de carbs y 20 calorías

La comida como las sodas y bebidas sin azúcar, endulzantes artificiales, especias y sazónadores entran en esta categoría. Una comida libre es cualquier comida o bebida que contiene menos de 20 calorías o menos de 5 g de carbohidratos por porción. Cuando no se especifica el tamaño de la porción, la cantidad puede ser la que quiera. Los artículos que tienen un tamaño de porción específico no deben exceder 3 porciones por día.

Comidas sin grasa o bajas en grasa

Comida	Cantidad
Queso crema, sin grasa	1 cda.
Sustituto de crema no lácteo, líquido	1 cda.
Sustituto de crema no lácteo, en polvo	2 cdita.
Mayonesa, sin grasa	1 cda.
Mayonesa, baja en grasa	1 cdita.
Margarina, sin grasa	4 cdas.
Margarina, baja en grasa	1 cdita.
Spray antiadherente para cocinar, aderezo para ensalada, tipo mayonesa, sin grasa	1 cda.
Aderezo para ensalada, tipo mayonesa, bajo en grasa	1 cdita.
Aderezo para ensalada, sin grasa	1 cda.
Aderezo italiano para ensalada, sin grasa	2 cdas.
Salsa	1/4 de taza
Crema agria, sin grasa	1 cda.
Crema batida	2 cdas.

Comidas sin azúcar o bajas en azúcar

Caramelos, sin azúcar	1 caramelo
Gelatina, goma de mascar sin azúcar, mermelada/jalea,	2 cdita.
Jarabe para panqueques, sin azúcar	2 cdas.
Sustitutos del azúcar	

Bebidas

Comida	Cantidad
Consomé o caldo sin grasa, consomé	
Cacao en polvo, sin azúcar	1 cda.
Bebidas carbonatadas bajas en sodio	
Agua con gas sin azúcar	
Bebidas mezcladas de café/té, agua tónica sin azúcar	

Condimentos

Comida	Cantidad
Cátsup, Ketchup	1 cda.
Rábano picante	
Jugo de limón o lima	
Mostaza	
Pepinillos, sin azúcar	1 ½ grande
Salsa de soja	
Salsa para tacos	1 cda.
Vinagre	

Recursos para conteo de carbohidratos

Warsaw, H.S. & Kulkarni, K. (2011). *ADA complete guide to carbohydrate counting*. Recuperado de <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/carbohydrate-counting.html>

Holzmeister, L.A. (2010). *The diabetes carbohydrate and fat gram guide*. Academy of Nutrition and Dietetics (AND) www.eatright.org.

Gopalan, C., Rama Shastri, B. V., & Balasubramanian, S.C. (1989). *Valor nutricional de la comida hindú*. Instituto Nacional de Nutrición, Indian Council of Medical Research.

Kennedy, M.N. (2014). *Lista de intercambio para planificar comidas*. Diabetes Teaching Center, University of California, San Francisco.

Rodibaugh, R. *The exchange list system for diabetic meal planning*. University of Arkansas Cooperative Extension Service Printing Services.