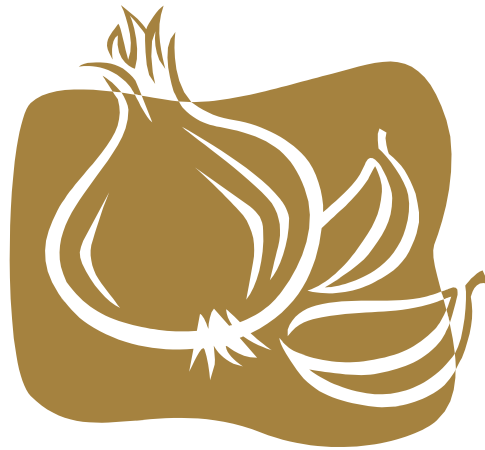


# Conteo de carbohidratos para comida tradicional hindú y pakistani



Ashwini Wagle, M.S., R.D., Sajida Arsiwala, M.S.,  
Bhavna Subhedar, M.S., Kathy Sucher, Sc.D, R.D.

Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos,  
San Jose State University

## 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 y 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. Sin embargo, 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 3 cosas que debe buscar en la etiqueta de la comida; el tamaño de la porción, el número de gramos de carbohidrato por porción y calcular el número de opciones de carbohidratos en la cantidad que va a comer. Vea la etiqueta de la comida. 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
45 g	3
60 g	4

## ¿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, puede ver la etiqueta de la comida y averiguar 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. La información nutricional de la comida habitual en la dieta del sur de Asia es difícil de encontrar. La lista siguiente lo ayudará a empezar.

### **Lista de comida para conteo de carbohidratos (recuerde 1 carb de su elección =15 g de carb)**

(La comida marcada con un asterisco\* contiene grasa)

#### **Panes: 15 g carb (1 carb)**

1 rebanada de pan, blanco, de trigo o integral	½ pan para hamburguesa/hot dog
1 pau/bollo pequeño	½ bagel de 2 oz
½ roti (bajra, makai, jowar)	1 cruasán pequeño*
1 chapati, 6" de diámetro	½ muffin inglés
¾ de paratha o thepla, 6"*	1 muffin pequeño*
½ paneer paratha	1 dosa de 10" aproximadamente
¾ papa paratha, 6"*	1 idli pequeño
1/4 de 8"x 2" naan	2 mini rava idlis
½ pan pita	25 g/3 cda. de atta (trigo entero)
2 puris 5"	25 g/3 cda. de maida (harina para todo uso)
	1 cruasán pequeño*

**Cereales/granos: 15 g carb (1 carb)**

½ taza de poha  
½ taza de Dalia (cocida)  
½ taza de upma (cocida)  
½ taza de pasta (cocida)  
½ taza de cereal caliente cocido  
1/3 taza de arroz blanco cocido  
1/3 taza de arroz integral cocido  
1/3 taza de arroz de tamarindo  
1/3 taza de bisi bhela Bhath  
½ taza de biryani/pulao\*carne

**Vegetales con almidón: 15 g de carb**

1/3 taza de plátano macho verde  
1 taza de calabaza  
½ taza de papa sabji\*  
1 papa pequeña hervida u horneada  
½ papa en puré  
½ taza de batatas  
½ taza de guisantes  
½ taza de maíz  
½ taza de ñame  
Papas fritas\*  
½ taza de hash browns\*

**legumbres/dals/frijoles: 15 g de carb**

½ taza de lentejas cocidas  
½ taza de toor dal cocido  
½ taza de tomate dhal

**Dulces: 15 g carb (limitado a 10 % de la dieta)**

5 obleas de vainilla  
2 nankhatai, pequeños\*  
1 ghulab jaman pequeño\*  
1/3 taza de halwa de zanahoria\*  
¼ taza de sooji halwa\*  
1 handava\*  
6 pedazos de khandavi\*  
½ taza de kulfi\*  
½ laddoo pequeño  
1 magas, 1 ½" x 1 ½" pedazo  
2 mathias delgados  
1 pedazo de mohanthal, 1 ½" x 1 ½"

½ taza de khichadi/khichri cocido  
1 cuadrado de dhokla  
½ taza de matki usal  
½ taza de dhansak\*  
½ taza de aviya  
1/3 taza de uppuma  
½ uttapam vegetal (pequeño) o  
1 mini uttapam, 4"  
2 cdas. de tapioca sin cocinar  
½ taza de trigo germinado

1 taza de vegetales mixtos (maíz, guisantes)  
½ taza de mung dal cocido  
1 taza de dal mezclado delgado cocido  
½ taza de frijoles rojos cocidos  
½ taza de garbanzos cocidos  
½ taza de lobia (alubias) cocidas  
1/3 taza de besan  
1 taza de rasam  
½ taza de sambar  
1/3 taza de hummus  
½ taza de korma de vegetales  
1 ¼ de tofu y vegetales fritos  
1 taza de aloo gobhi  
½ taza de dhansak\*  
¾ taza de curry de espinaca y  
garbanzos  
½ taza de sopa de tomate y hierbas  
1 rasgollah mediano  
1 rasmalai pequeño  
¼ taza de shrikand  
½ taza de helado\*  
¾ de una barra de granola\*  
½ de una dona glaseada de 2 oz\*  
1 (3 oz) de barra de jugo de fruta  
congelada (100 % fruta)  
1 brownie pequeño (2 pulgadas) sin  
glaseado\*  
1 cupcake pequeño sin glaseado\*  
½ rebanada de pastel, sin glaseado  
(cuadrado de 2 pulgadas)\*  
2 galletas dulces pequeñas, simples o  
un sándwich con relleno de crema\*

1 roll fruit snack, masticable  
½ taza de pudín sin azúcar\*  
¼ taza de pudín regular\*  
1 cda. de miel  
2 cdas. de jarabe de arce light  
1 cda. de jarabe de arce, regular  
½ taza de yogur congelado\*  
1 taza (8oz) de bebida hidratante  
(Gatorade)  
1 cda. de azúcar  
½ taza de leche chocolatada

**Leche/yogur: 15 g de carb**

1 taza de leche descremada 1 %  
1 taza de leche entera 2 %\*  
1 taza de ensalada de mungo germinado  
¾ taza de sopa de pollo con fideos  
1 ¼ taza de pollo con curry  
1 ¼ taza de pollo curry chettinad

**Frutas/jugos: 15 g de carb**

1 manzana pequeña  
4 albaricoques enteros (frescos)  
8 mitades de albaricoques secos  
½ taza de albaricoques en lata  
1 banana pequeña (4 oz) o ½ mediano  
¾ taza de arándanos  
1 taza de cubos de melón  
cantaloupe/melón honeydew  
1 med. Chiku (zapote)  
12 cerezas dulces  
3 dátiles  
2 higos medianos, frescos  
1 ½ higos secos  
½ taza de ensalada de frutas  
½ toronja  
17 uvas  
6 jambu 4 nísperos japoneses

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

1 oz de bhel puri  
1 oz de chevda  
½ taza de namkeen/nimco\*  
6 pani puri

1 kiwi  
¾ taza de mandarinas  
½ mango pequeño (½ taza)  
1 nectarina pequeña  
½ taza de duraznos/peras en lata  
1 naranja pequeña  
1 taza de papaya en cubos  
½ maracuyá mediana  
½ pera grande o 1 pequeña  
1 durazno pequeño  
¾ taza de piña fresca  
½ taza de piña en lata  
2 ciruelas pequeñas  
3 ciruelas secas (ciruela pasa)  
3 cucharadas de pasas  
1 taza de frambuesas  
1 ¼ taza de fresas  
1 seetaphal mediano  
2 mandarinas pequeñas  
1 ¼ taza de sandía en cubos  
½ taza de jugo de manzana  
1 taza de buttermilk  
½ taza de leche descremada evaporada  
1/3 taza de leche en polvo sin grasa  
1 taza de yogur natural, sin grasa  
1 taza de yogur natural, regular\*  
1 taza de yogur con sabor a fruta,  
endulzante artificial  
1 taza de lassi\*, endulzante artificial  
1 taza de masala chai hecho con leche 1 %  
1/3 taza de jugo de uva  
½ taza de jugo de toronja  
1/3 taza de jugo de mango  
½ taza de jugo de guayaba  
½ taza de jugo de naranja  
½ taza de jugo de piña  
1/3 taza de jugo de ciruela pasa

2 papad

¾ samosa de vegetales  
(1 samosa=21 g CHO)\*  
1 croqueta de vegetales mediana\*  
3 pedazos de pakoda de espinaca\*  
1 kachori (veg)\*

1 kachori (mung dal\*)  
2 pedazos de bhajia de coliflor  
2 pedazos de dahi vada\*  
1 oz Chips de banana  
3 cuadrados de Graham crackers  
4-6 crackers redondas (tipo Ritz)\*  
6 galletas saladas  
3 tazas de palomitas de maíz  
2 tortas de arroz de 4"  
1 ½ taza de mumbra (arroz inflado)  
¾ oz (9-13) papas fritas, papa o tortilla\*  
10 papas fritas\*

**Vegetales: 5 g de carb (cuenta si el tamaño de la porción es más de 15 g)**

½ taza de vegetales cocidos (espárragos, ejotes, brotes de frijoles, remolacha, brócoli, col, zanahorias, coliflor, berenjena, quimbombó, cebollas, espinaca, tomate, nabos y zucchini, etc.)  
1 taza de vegetales crudos  
½ taza de jugo de tomate o vegetales

**Recursos para conteo de carbohidratos**

- Guía completa de ADA para contar carbohidratos (de bolsillo) disponible de Amazon.com por aproximadamente \$12.00
- THE DIABETES CARBOHYDRATE AND FAT GRAM GUIDE, Segunda edición *Lea Ann Holzmeister, R.D.* Disponible con la Asociación Americana de la Diabetes (eatright.org)

**Comidas combinadas/misc: 30 g de carbs (2 porciones de CHO)**

1 taza de carne y salan/curry de papa\*  
1 taza de Haleem (hecho con trigo, lentejas, carne)\*  
1 taza de dal gosht\*  
1 taza de kadhi\* hecho con besan  
1 burrito de carne\*  
12 tortitas de pollo\*  
1 taza de macarrones y queso  
1 pedazo de lasaña (3"x4")\*  
¼ de pizza de 10 pulgadas\*  
1 taza de ravioles\*  
2 tacos suaves\*  
1 tostada con frijoles\*  
¼ taza de puré de tomate  
½ taza de salsa de tomate  
½ taza de salsa para pasta/spaghetti

**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.