

Listas de nutrición de comida hindú para diabetes



**Recuerde: ¡una dieta
saludable y el ejercicio diario
son buenos para usted
Y su bebé!**

Almidones/panes/legumbres/dals

(15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína, 1 gramo de grasa y 80 calorías por porción)

Aviyal	½ taza
Chapati/Sookhi/Roti/Phulka, 6"	1
Cassave	½ taza
Garbanzos, cocidos	½ taza
Dahlia, cocida	½ taza
Dhansak*	½ taza
Dhokla*, cuadrado de 1"	1
Dosa, simple	1
Idli, simple	3"
Kasha	½ taza
Matki usal*	½ taza
Mumra (arroz inflado)	1 ½ taza
Naan, 8"x2"	¼
Paratha/Thepala*, 6"	1
Plátano macho	½ taza
Plátano macho, verde	1/3 taza
Poha*	1 taza
Subji de papas, bajo en grasa	½ taza
Puries*, 5"	2
Rasam	1 taza
Leche de arroz	½ taza
Arroz, cocido	1/3 taza
Roti (bajra, maíz, juwar), 6"	½
Sambar	½ taza
Batata (shakarkhandi)	1/3 taza
Ñame (suran)	1/3 de taza

1 taza cocido (delgado) o

½ taza cocido (grueso):

Dal, Masoor Dal,
Arhar
Dal, Urad
Dal, Chana (lentejas indias Bengala)
Dal, Moong (lentejas indias verdes)
Dal, Mooth (frijol Moth)
Dal, Toor
Dal, tomate
Val (frijoles)
Vatana (guisantes, secos)
Guisantes (Lobiya)
Muth (frijol Moth)
Moong (lentejas indias verdes)
Rajmah
Chana (lentejas indias Bengala)

Fruta

(15 gramos de carbohidratos y 60 calorías por porción)

Chips de banana*	1 oz
Higos, frescos	2
Guayaba	1 ½
Jambu	6
Níspero japonés	4
Maracuyá	½
Zapote (chiku)	1 med.
Seetaphal	1 med.

Leche y yogurt

(12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de proteínas, 1 gramo de grasa y 90-110 calorías por porción)

Leche, sin grasa, 1 %, 2 % o entera	1 taza (8 oz)
Leche descremada evaporada	½ taza
Buttermilk	1 taza (8 oz)
Yogur, natural	1 taza (8 oz)
Yogur, con sabor	Veá la etiqueta
Lassi, sin grasa, sin azúcar	1 taza (8 oz)
Té masala, leche 1 %	1 taza (8 oz.)

Otros carbohidratos:

Dulces y snacks

(15 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteínas, 0-5 gramos de grasa, > 80 calorías por porción)

Bhel puri*	1 oz
Bhujjia*	1 oz
Bhajia de coliflor*	2 piezas
Mezcla Chevda*	1 oz
Chhunda (mango curtido)	2 cucharadas
Conserva, tamarindo	2 cdas.
Dahi vadai, sin grasa yogur*	2 piezas
Ghari, no ghee*	1
Gulabjammun*	2 med.
Halwa, zanahoria y leche*	1 pieza
Halwa, sooji y leche*	¼ taza
Handava*, pequeño	1
Kachories, vegetal*	2
Kachories, mungdhal*2	
Kadhi*	1 taza
Khandavi*	6 piezas
Khichadi, no ghee	½ taza
Kulfi*	½ taza
Kheer*	½ taza
Ladoo, trigo*	1 pequeño
Magas*	1 ½" x 1 ½"
Mathia*	2 delgado
Mohanthal*	1 ½" x 1 ½"
Muthia, dudhi + harina de trigo*	4 piezas
Namkeen (mezcla de snacks)*	½ taza
Nankhatai*	2 pequeña
Pakoda, espinaca*	3 piezas
Pani puri* 6 Papad	2
Pav Bhaji, pequeña*	3 oz
Petha, calabaza, 2"	½ pieza
Paratha de papa*, 6"	1
Rasagolla*	2 med.
Rasmalai, en leche reg*	2 pequeños
Samosa, vegetales*	2/3
Shrikhand*	¼ taza
Undhiyu, con 1 cdita. de aceite*	½ taza
Uppuma, con 1 cdita. de aceite*	1/3 taza
Uttapam, vegetales*	½ pequeño
Croqueta de vegetales*	1 med.

*Indica un elemento de carbohidrato que incluye grasa: ¡evitar o limitar para prevenir el aumento de peso excesivo!

Listas de nutrición de comida hindú para diabetes

Vegetales

(5 gramos de carbohidratos, 2 gramos de proteínas, 25 calorías por porción)

En general:

Vegetales cocidos 1/2 taza
Vegetales crudos 1 taza

Brotes de frijoles (mung)
Remolachas (chukandar)
Brinjal
Habas (papdi)
Coliflor (gobi)
Alubias (guvar)
Vainas de guisantes
Pepino raita
Eneldo (suva bhaji)
Muslos (surgavo)
Berenjena (brinjal)
Hojas de fenogreco (methi)
Papaya verde
Kankoda (golkandra)
Karela
Kohlrabi
Puerro
Quimbombó (dedos de dama)
Parwar
Vainas de guisantes
Frijoles rosados (valore)
Calabaza de cresta (torai o turia)
Hojas de taro
Raíces de taro

NOTA: Evite el melón amargo (Momordica charantia), también conocido como Momordica charantia, manzana balsámica, pera balsámica, calabaza amarga o Karela, durante el embarazo. Esta hierba puede causar aborto espontáneo o trabajo de parto prematuro.

Grasas

(5 gramos de grasa y 45 calorías por porción)

Semillas de sésamo 1 cda.
Pasta de tahini 2 cdita.
Aceites 1 cdita.
Ghee 1 cucharadita.
Coco, rallado 2 cdas.
Semillas de girasol 1 cda.
Semillas de calabaza 1 cda.

Carnes y sustitutos de carne

(7 gramos de carbohidratos, 35-100 calorías por porción)

Dhal o legumbres cocinadas 1/2 taza
(contiene 15 gramos de carbohidratos)
Paneer, leche 1 % 1/4 taza
Paneer, leche entera 1/4 taza
Kebab de carne molida 1 oz
Pollo Tandoori 1 oz
Carne de cabra 1 oz
Pollo/pescado/cordero tikka 1 oz
Tempeh 1/4 taza de Tofu 2 oz
Huevo 1

Comidas libres

(Contiene menos de 20 calorías por porción.
Lea la etiqueta de Información nutricional para obtener más información)

Conserva de coriandro 1 cdita.
Coriandro, fresco 1/2 taza
Jengibre, fresco 1/4 taza
Jheera pani 1/2 taza
Chiles marinados 1
Raita 3 cdas.
Rasam 1 taza



Para obtener más información:

Tabla de comida hindú tradicional
http://www.diabetesindia.com/diabetes/diets_charts.htm

American Association of Physicians of Indian Origin
(Asociación americana de médicos de origen hindú), listado de información sobre diabetes en inglés, hindú y gujarati
<http://aapiusa.org/care/healthandnutrition.htm>

Asociación Americana de Diabetes
<http://www.diabetes.org>

Base de datos de nutrición gratuita
<http://www.calorieking.com>

Recetas saludables con información nutricional
<http://www.cookinglight.com>

Información para mujeres hindúes embarazadas
<http://www.indianwomenshealth.com>

Información del embarazo
<http://www.babycenter.com>

Sala de chat para mujeres embarazadas con diabetes
<http://boards.babycenter.com/n/pf>

<x/forum.aspx?listMode=-1&nav=messages&webtag=bcus143961>