

Conteo de Carbohidratos

en imágenes



FUNDACIÓN DIABETES
JUVENIL DE CHILE

Conteo de Carbohidratos

en imágenes



AUTOR:
Romina Aedo N.

SUPERVISIÓN GENERAL:
Romina Aedo N., Nutricionista

EDITOR:
César Velasco

FOTOS:
Alvaro Sotovia

DISEÑO:
Bernardita Valdivieso

INTRODUCCIÓN _____ 5

MENAJE UTILIZADO _____ 9

LÁCTEOS _____ 12

FRUTAS _____ 14

CEREALES _____ 20

PANES _____ 26

COMIDA RÁPIDA _____ 29

PREPARACIONES
HABITUALES _____ 37

INTRODUCCIÓN

Los alimentos contienen nutrientes vitales para el organismo y sus componentes principales son:

Hidratos de Carbono

Los **HdC** o **carbohidratos** se transforman en azúcar dentro del organismo y aportan la **energía** que necesitamos.

Están en el pan, pastas, frutas, galletas.



Proteínas

Las proteínas sirven para el **crecimiento, mantención y reparación** de los tejidos.

Las encuentras en la leche, queso, carnes, huevos.



Grasas o Lípidos

Las **grasas** o **lípidos** son la **reserva de energía** de nuestro organismo. Por ejemplo: mantequilla, paltas, mayonesa, aceite, quesos maduros y frutos secos.



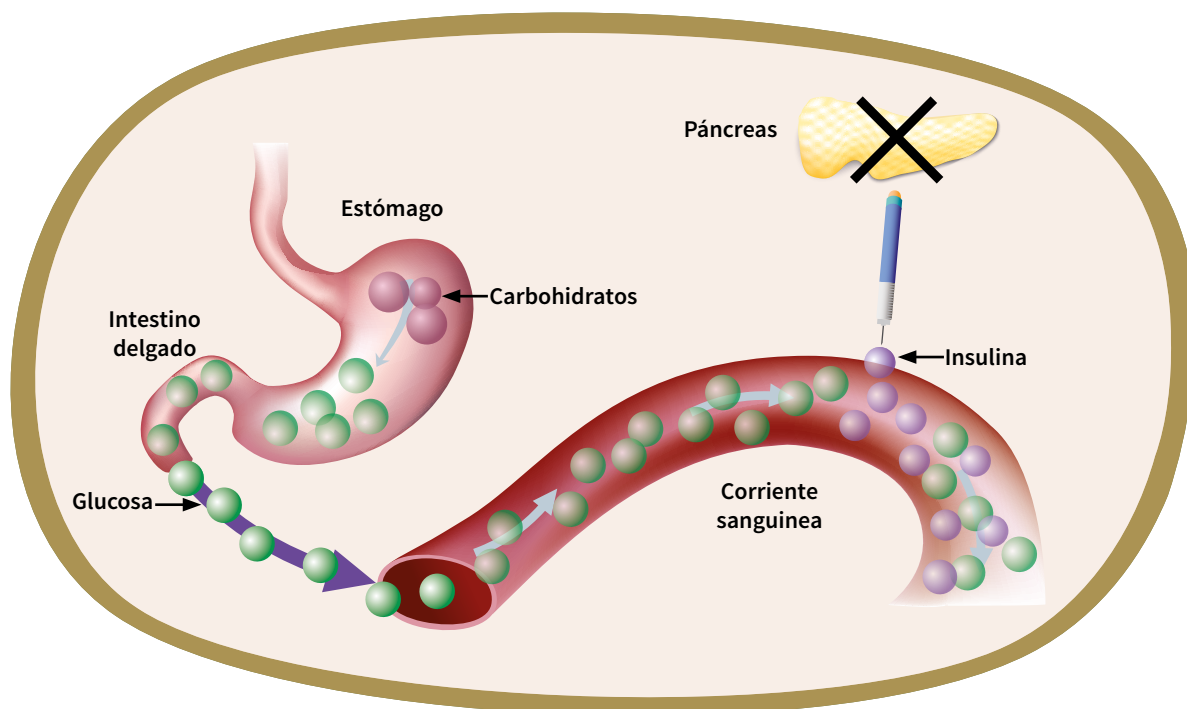
Los alimentos contienen además vitaminas, minerales, fibras y otros.

Como el consumo de proteínas y grasas aportan mínimas cantidades de glucosa, en este libro nos preocuparemos **sólo de los Hidratos de Carbono** y aprenderemos a contarlos.

LOS CARBOHIDRATOS Y LA GLUCOSA

Los carbohidratos de los alimentos una vez absorbidos por el cuerpo se descomponen y transforman en glucosa. La glucosa pasa a la sangre elevando la glicemia y necesita de una hormona llamada insulina para entrar a la célula. Las personas

con diabetes tipo 1 no producen esta hormona por lo que deben inyectarse. Por esto es muy importante **SABER CUANTOS CARBOHIDRATOS ESTOY COMIENDO PARA CALCULAR LA CANTIDAD DE INSULINA A UTILIZAR.**



Su médico o nutricionista calculará la cantidad de calorías que necesita de acuerdo a su edad, peso, estatura y nivel de actividad física. A partir de esto, le dará un esquema de carbohidratos, que especifica cuánto puede comer durante un día y como distribuirlo.



CONTEO DE HIDRATOS DE CARBONO (HdC)

Aprender sobre la cantidad de carbohidratos que contienen los alimentos nos permite además tener una mayor variedad de éstos en nuestra alimentación y ajustar bien la dosis de insulina. Por ejemplo, el siguiente es un cuadro con las porciones de cereales que aportan la misma cantidad de HdC y por lo tanto me sirve para intercambiarlos.

CEREALES		
ALIMENTO	PORCIÓN	HdC
Arroz cocido	1 taza	40
Fideos cocidos	1 taza	40
Papa cocida	4 del porte de 1 huevo	40
Choclo cocido	1¼ taza	40
Arvejas cocidas	1¼ taza	40

EN EL DEBUT

Para medir las porciones es más exacto utilizar las medidas caseras o pesar los alimentos



MAS TIEMPO CON DM1

Es necesario aprender métodos más prácticos de conteo de carbohidratos. Uno de éstos es “Entrenar la mirada” con solo mirar el plato se debe identificar la cantidad de carbohidratos que contienen.



El objetivo de este manual es entrenar la mirada de las personas a través de imágenes con distintas porciones de alimentos presentadas en platos de uso cotidiano, de tal manera de memorizar la porción y hacer más fácil la estimación de los carbohidratos.

En los próximos capítulos, para las frutas y lácteos se mostrarán los HdC por porción según lo establecido en el libro “Porciones de intercambio y composición química de los alimentos” (U. de Chile, INTA) y para los siguientes grupos de alimentos se mostrarán imágenes de las distintas porciones y así ir entrenando la mirada. Al final se incluye el cálculo de carbohidratos de alimentos preparados y recetas de cocina sencillas y habituales





MENAJE UTILIZADO

Es importante mencionar que el menaje utilizado se seleccionó considerando:

- Facilitar el entrenamiento en el conteo de HdC. Por lo tanto se utilizaron utensilios de uso cotidiano en los hogares, fácil de encontrarlos en los centros comerciales.
- Tazas y pocillos transparentes por efectos visuales, ya que se debe ver el contenido de los alimentos.

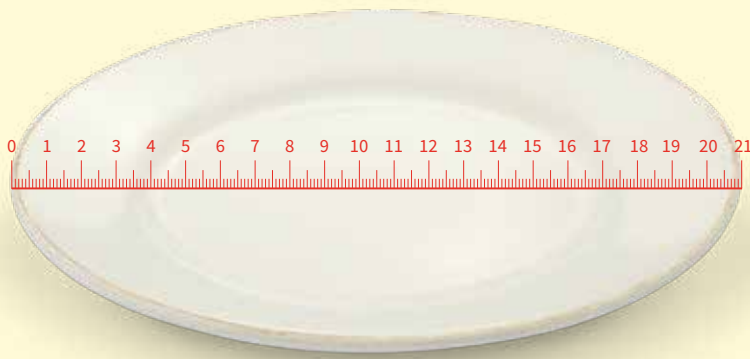
2 Tazas
capacidad 200 cc c/u



Plato Hondo
capacidad 400 cc



Plato entrada o pan
21 cm de diámetro



1 cucharadita de té



1 cucharada sopera





Taza
capacidad 200 cc



Vaso
capacidad 200 cc



Pocillo transparente
capacidad 200 cc

Plato de fondo
27 cm de diámetro





LÁCTEOS

Porciones que contiene 10 HdC

Porciones que contienen 10 carbohidratos



1 vaso de
leche blanca
200 cc



1 unidad
de yogurt
sin azúcar
120 cc



2 cucharadas
sopera
de leche
en polvo.

No se consideró el queso, ya
que el aporte de carbohidratos
es nulo o muy bajo.
La porción usualmente
recomendada de consumo
no afecta la glicemia.

RESUMEN DE HDC DE LÁCTEOS POR PORCIÓN Y MEDIDA CASERA

LÁCTEOS Y DERIVADOS	PORCIÓN QUE CONTIENE 10 HdC	MEDIDA CASERA
Leche descremada	200 cc	1 taza
Leche Semi descremada		
Leche Entera		
Yogurt sin azúcar	120 cc	1 unidad
Leche de chocolate sin azúcar	200 cc	1 caja chica
Leche en polvo	20 g	2 cucharadas

A collection of fruits is displayed against a light green background. On the left, a portion of a pineapple with its characteristic diamond-patterned skin and green leaves is visible. In the center, three ripe, red strawberries with green leafy tops are arranged. In the foreground, two cantaloupes are shown; one has a prominent netted green and tan skin, while the other is a smooth, pale yellowish-green.

FRUTAS

Imágenes de Frutas de consumo habitual que contienen 15 HdC por porción. Presentada en plato de pan o pocillo de postre.

HIDRATOS DE CARBONO DE CADA FRUTA

Muchas veces la fruta que estamos consumiendo supera el tamaño de porción, por lo tanto contiene más hidratos de carbono. Esto hace importante identificar los distintos tamaños de fruta para así estimar la cantidad de carbohidratos correspondientes.

Manzana
100 g = 15 HdC



Recuerda que
la manzana del porte
de una pelota de tenis
es la manzana 15 HdC

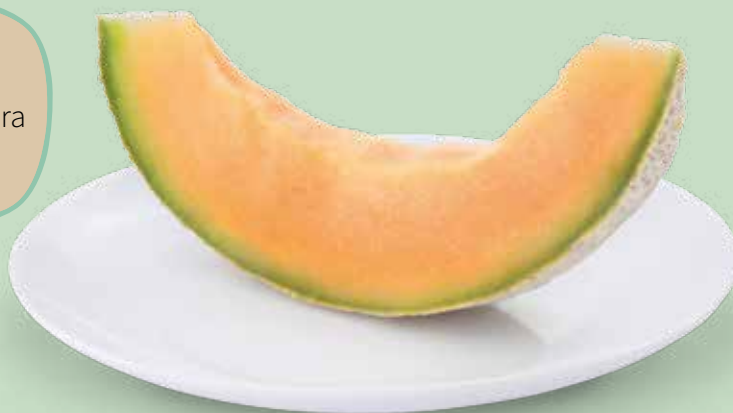
Manzana
189 g = 27 HdC



Recuerda:
Si supera
la porción sugerida
tendrá mayor aporte
de carbohidratos.

Frutas que contienen 15 carbohidratos

Melón
 $\frac{1}{6}$ con cáscara



Plátano
 $\frac{1}{2}$ unidad



Naranja
1 unidad



Frutillas
200cc



Frutas que contienen 15 carbohidratos



Piña

2 rodajas sin
cáscara
de 2 cm de
ancho



Durazno
1 unidad
pequeña



Uva verde
10 unidades
chicas



Uva morada
6 unidades
medianas

Frutas que contienen 15 carbohidratos



Sandía

1 trozo de 3 cm
de ancho con
17 cm de largo
(200 g con
cáscara)

Kiwi
2 unidades
pequeñas,
trozado



Arándanos
1 taza (200 cc)

Frutas que superan la porción de 15 HdC

Ciruela
2 unidades
grandes
(10HdC c/u)

Mango
1 unidad
mediana (20
HdC) 150 g sin
cuesco



¡IMPORTANTE!
Cuando una fruta
está más dulce
y madura es necesario
considerar un extra
de HdC.

RESUMEN DE HDC DE FRUTAS POR PORCIÓN Y MEDIDA CASERA

FRUTAS	PORCIÓN QUE CONTIENE 15 HdC	MEDIDA CASERA
Ciruela	110 g	2 unidades
Plátano	60 g	½ unidad (8 a 10 cm)
Naranja	120 g	1 unidad pequeña
Kiwi	100 g	2 unidades pequeñas
Uva	90 g	10 unidades
Sandía	200 g	1 trozo
Melón	120 g	1 trozo (⅓ de un melón)
Pera	100 g	1 unidad pequeña
Manzana	100 g	1 unidad pequeña
Durazno	130 g	1 unidad
Mandarina	120 g	3 unidades pequeñas
Piña	120 g	2 rodajas de 10 cm x 2 cm
Frutilla	170 g	1 taza
Frambuesa	130 g	1 taza
Arándanos	130 g	1 taza

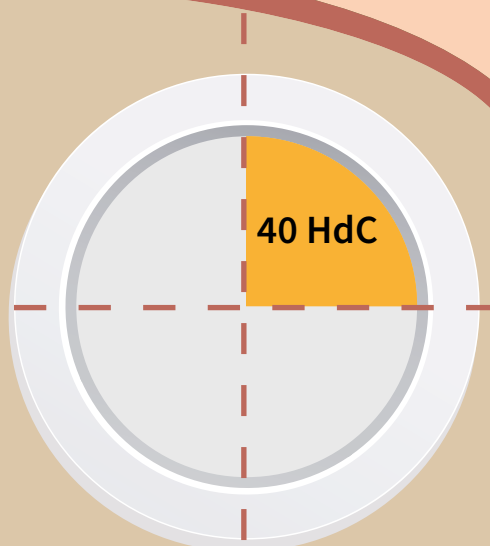


CEREALES

Imágenes de distintas porciones de Arroz, fideos, choclo y papa presentados en un plato de fondo de 27 cm de diámetro.

CALCULAR SIN PESAR

Para reconocer la cantidad de carbohidratos que contiene un plato de cereales, sin usar medidas caseras, debemos aplicar la técnica del cuadrante de un plato. Ésta consiste en dividir el plato de tamaño tradicional (27 cm) en 4 cuadrantes, cada uno de ellos equivale a 1 taza de (Arroz o fideos) por lo tanto corresponde a 40 carbohidratos



10 HdC



20 HdC



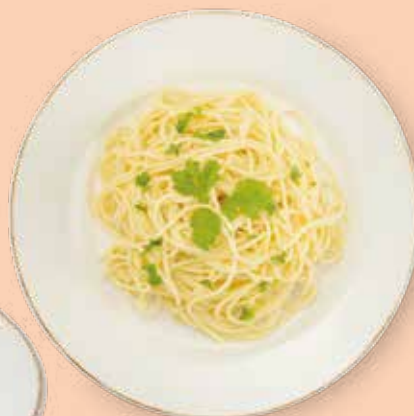
Otro método es el de las papas. Como existen papas de distintos tamaños y pesos, para saber cuántos hidratos de carbono tiene la que voy a comer, debemos saber que una papa del tamaño de **huevo chico** contiene 10 hidratos de carbono.



Choclo cocido
1 taza (30 HdC)



Fideos cocidos blancos
2 tazas
(80 HdC)



Arroz cocido
1 cucharada
sopera (5 HdC)



Puré de
papas natural
1 taza (40 HdC)



Arroz
primavera
1 ½ taza
(60 HdC)



Papas cocidas
4 papas del porte
de un huevo
pequeño o 200 g
(40 HdC)





Ravioles
con carne
1½ taza
(60 HdC)



Quinoa
cocida
1 taza
(40 HdC)





Papas fritas
200 g
(40 HdC)



RESUMEN DE HDC DE CEREALES POR PORCIÓN Y MEDIDA CASERA

CEREALES	PORCIÓN QUE CONTIENE 40 HdC	MEDIDA CASERA
Arroz cocido	130 g	1 taza
Pastas cocidas	145 g	1 taza
Espirales cocidos	145 g	1 taza
Papa cocida	200 g	1 unidad grande
Papas fritas	170 g	1/4 del plato
Choclo cocido	160 g	1 ¼ de taza
Quinoa cocido	150 g	1 taza
Puré de papas	200 g	1 taza
Ravioles cocidos	180 g	1 taza

PANES

Imágenes de distintas variedades de panes consumidos habitualmente, presentados en un plato de entrada o pan de 21 cm. diámetro.



PESO DEL PAN x 60% HDC

Los panes de panadería (hallulla, marraqueta, completo, pita) tienen distintos gramajes y tamaños. Para eso debemos saber que el 60% de su peso son de hidratos de carbono (HdC). Por ejemplo si una hallulla pesa 80g va a tener 48 HdC.

Marraqueta

(100 g)
60 HdC



Bollito integral

(66 g)
40 HdC



Hallulla

(93 g)
60 HdC



Italiano

(80 g)
50 HdC



Tapaditos
(75 g las
3 unidades)
45 HdC



1 unidad
25 g (15 HdC)



Hot dog
(panadería, 80 g)
50 HdC



Es importante mencionar
que los panes elaborados con
harinas blancas tienen un
alto índice glicémico
(Mayor impacto en las
glicemia).

TABLA RESUMEN DE CARBOHIDRATOS DE PANES POR PORCIÓN Y MEDIDA CASERA

PANES	PORCIÓN QUE CONTIENE 30 HdC	MEDIDA CASERA
Marraqueta	50 g	½ unidad
Hallulla	50 g	½ unidad
Pan molde tradicional	48 g	2 rebanadas
Pan pita	53 g	1 ½ unidad
Bollito integral	55 g	1 unidad
Ciabatta	50 g	50 g
Tapaditos	50 g	2 unidades chicas
Galletas de soda	40 g	8 unidades
Tortilla de taco	60 g	2 unidades chicas



COMIDA RÁPIDA

Estimar carbohidratos en preparaciones de este tipo de comidas es dificultoso, ya que va a depender de la cantidad, la variedad de ingredientes y la cantidad de grasa que contiene la preparación.

La técnica que nos permite ser más preciso a la hora de estimar carbohidratos es el “Ensayo y error” esta consiste en medir tu glicemia antes de comer y a las 2 horas después para analizar si la cantidad de HdC calculada fue adecuada.

De esta forma se puede ir ajustando la dosis de insulina para tener un mejor resultado en la glicémica.



HOTDOG

Con pan envasado:

25 HdC

Con pan de panadería:

60 HdC



HAY QUE CONSIDERAR:

- Al Hotdog solo se le cuenta carbohidratos al pan ya que los agregados contienen un aporte nulo o muy bajo de carbohidratos.
- Si el pan es envasado debe guiarse por la información nutricional, normalmente su peso es alrededor de 44 g; si es de panadería normalmente es de 100 grs.

PIZZA



¼ pizza familiar envasada

40 HdC

HAY QUE CONSIDERAR:

- La pizza es un alimento de gran impacto en la glicemia. Este efecto se debe a la grasa del queso que, al absorberse, genera una resistencia a la insulina en forma tardía, unas 2 a 3 horas después de la ingesta.
- Por este motivo puede ser útil considerar un extra de insulina y chequear en una glicemia posterior.
- En las personas que usan bomba de insulina se puede

usar un bolo tipo dual, el cual consiste en dar un porcentaje de la dosis total de insulina previo a la comida más un porcentaje extendido en un período de tiempo determinado.

HAMBURGUESA + PAPAS FRITAS

Combo niños
papas kids
+ hamburguesa
pequeña
45 HdC



Combo normal
papas mediana
+ hamburguesa
grande
90 HdC

QUE HAY QUE CONSIDERAR:

- Es una preparación rica en carbohidratos y grasa lo que se traduce en un comportamiento similar al de la pizza.
- Al ser una comida rica en grasa

requiere mas insulina para controlar la hiperglicemia postprandial tardía y de larga duración. La cantidad de insulina extra debe ser indicada individualmente por una nutricionista.

EMPANADA DE PINO

Tamaño Empanada
14x11 cm
60 HdC



HAY QUE CONSIDERAR:

- La empanada más común es del tamaño de una mano mediana, de aproximadamente 14 cm de largo por 11 cm de ancho y que aportará 60 HdC. Recuerde que el 60% del peso de la masa sin el relleno son HdC.
- El relleno no debiese tener carbohidratos, porque es de carne y cebolla, pero en algunas preparaciones le incorporan azúcar para amortiguar los sabores. Si es así, deberá considerar un aumento en el conteo.

SUSHI



Sushi envuelto
en palta (por pieza)

15 HdC

Sushi con tempura
(por pieza)

20 HdC

QUE HAY QUE CONSIDERAR:

- El sushi es preparado con un tipo de arroz de grano corto, que se vuelve pegajoso al cocinar. Esto se debe a que el almidón de este arroz tiene mayor contenido de amilopectinas lo que hace que sea más rápida su digestión aumentando bruscamente los niveles de azúcar en sangre.
- Sumado a lo anterior, la mayoría de los locales de sushi le agregan azúcar al arroz para condimentar, aumentando la cantidad de carbohidratos de la preparación.
- La tempura del sushi, es una mezcla de harina y huevo que se fríe. Al contener harina también va a aumentar los carbohidratos y al ser fritos en grasa va a impactar aún más las glicemias. Todos los aspectos mencionados anteriormente deben considerarse en el conteo y en la dosis de la insulina.

REPOSTERÍA RÁPIDA

DONUTS



1 Donuts sin relleno

40 HdC

1 Donuts con relleno

55 HdC

HAY QUE CONSIDERAR:

- La cantidad de HdC se obtuvo promediando la información nutricional aportada por 5 locales que vende donuts. Las tablas nutricionales se buscaron en la página web fatsecret Chile.
- Por el elevado contenido de azúcar del relleno, es recomendable un extra de insulina.

TORTA DE PANQUEQUE MANJAR NUEZ

sin azúcar

$\frac{1}{8}$ del trozo de torta
(grosor 4 dedos)

35 HdC



QUE HAY QUE CONSIDERAR:

- La torta de la imagen es sin azúcar añadida. Una torta tradicional con ingredientes con azúcar tendría un mayor aporte de carbohidratos, pero la cantidad va a depender del tipo de ingredientes de la torta a consumir.
- Una torta con azúcar del mismo tamaño y variedad que la de la foto deberíamos considerarle 60 a 65 HdC la porción.

MENÚ DIARIO

A continuación tenemos diferentes ejemplos de comidas con distintas cantidades de carbohidratos.

DESAYUNO ADULTO

1 unidad de marraqueta **60 HdC**

1 taza de leche
con chocolate sin azúcar **10 HdC**

Total = 70 HdC



DESAYUNO NIÑO

2 rebanadas de pan de molde
con queso y jamón **30 HdC**

1 vaso de yogurt sin azúcar **10 HdC**

Total = 40 HdC



COLACIÓN DE LA MAÑANA



1 barra de cereal
sin azúcar

10 HdC



1 manzana chica

15 HdC

ALMUERZO

Ensalada de tomate lechuga **0 HdC**

1 taza de de charquicán **30 HdC**

1 naranja regular **15 HdC**

1 vaso de jugo en polvo
sin azúcar **0 HdC**

Total = 45 HdC





ONCE

1 taza de cereal sin azúcar **30 HdC**

1 yogurt descremado
sin azúcar **10 HdC**

Total = 40 HdC



CENA

Ensalada de tomate lechuga **0 HdC**

1 taza de puré **40 HdC**

2 unidades de vienasas **0 HdC**

1 manzana grande **20 HdC**

1 vaso de jugo en polvo
sin azúcar **0 HdC**

Total = 60 HdC



PREPARACIONES HABITUALES

Las personas con diabetes tipo 1 pueden comer preparaciones de todo tipo, tanto saladas como dulces, lo importante es realizar un adecuado conteo de hidratos de carbono.

A continuación incluimos algunas recetas habituales y sencillas que buscan lograr una alimentación variada, con preparaciones que incluyan diversos nutrientes como vitaminas y minerales, incluyendo el conteo de carbohidratos de la porción a consumir en cada una de estas.

Las imágenes de las distintas recetas son referenciales y no representan necesariamente las porciones.

PESCADO CON TOMATE



Ingredientes / 6 porciones

- 1 kg de pescado partido en 6 trozos (Puede ser reineta, merluza o salmón etc)
- 1 unidad de tomate en conserva
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel

Preparación

1. Lavar y cortar la cebolla en cubos. Moler los tomates con un tenedor.
2. En una olla sofreír la cebolla antes cortada a fuego bajo hasta que este transparente y blanda. Después agregar los tomates, el laurel, una pizca de sal y cocinar por 10 a 12 minutos. Reserva.
3. Limpiar el pescado, aliñar con sal y ajo picado. Luego poner en el sartén a dorar por ambos lados hasta que este cocido.
4. Servir el pescado y encima la salsa.

Porción:
0 HdC

CARBONADA



Ingredientes /5 porciones

- 2 cucharadas de aceite
- 500 g de posta rosada en cubos
- 1 cebolla picada en cubos pequeños
- ¼ pimentón rojo picado en cubos pequeños
- 1 litro agua hirviendo
- 1 zanahoria en cubos
- 4 papas medianas en cubos
- 1 taza de zapallo en cubos
- 1 ½ taza de granos de choclo
- 1 taza de porotos verdes en juliana
- aliños: 1 diente de ajo, 1 cdta. de orégano, ½ cdta. de comino molido y pimienta blanca molida

Preparación

1. Calentar el aceite en una olla, agregar la carne, cebolla, pimentón y ajo.
2. Cocinar hasta que la carne esté blanda y la cebolla dorada.
3. Incorporar los aliños y el agua hirviendo.
4. Revolver bien.
5. Agregar la zanahoria, papas y zapallos. Cocinar semi-tapado por 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.
6. Por último, agregar el choclo y porotos verdes y cocinar por 5 minutos más.

Porción:
1 taza sin caldo
30 HdC

LASAÑA



Porción:
(3 lámina 14x9 cm)
40 HdC

Ingredientes / 1 porción

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cebolla
- ¼ de diente de ajo
- ¼ de zanahoria
- 30 g de carne molida
- 25 ml de salsa de tomate
- 3 láminas de lasaña precocida (45 g)
- 3 láminas de queso
- 10 g de queso rallado
- Laurel, orégano, pimienta, y sal a gusto

Preparación

1. Calienta aceite de oliva en una olla, agrega la cebolla, el ajo y la zanahoria.
2. Saltea durante unos segundos hasta ablandar, agrega la carne molida y cocina a fuego fuerte removiendo constantemente.
3. Incorpora la salsa de tomates y un poco de agua caliente, revuelve para integrar bien los ingredientes.
4. Agrega los condimentos a gusto y deja cocinar semi-tapado a fuego medio durante 20 minutos y reservar.
5. Pasar por agua caliente las láminas de pasta para hidratarlas. Dejar por separado para que no se peguen.
6. Enmantequillar la budinera (Que se pueda poner en el horno) luego poner una lámina de pasta, una capa de salsa boloñesa y una lámina de queso. Repite este procedimiento hasta usar la última lámina.
7. En la superficie poner 1 cucharada de crema de leche y queso rallado.

¡Ojo cuando comas lasañas en un restaurant!

Algunas preparaciones tienen salsa blanca a base de harina, poro sumará más carbohidratos a la preparación.

PASTEL DE CHOCLO



Ingredientes / 6 porciones

- 500 g de carne molida
- 1 kg de choclo pastelero
- 240 g de cebolla
- aceite a gusto
- 15 unidades de aceitunas
- 4 huevos duros
- 1 litro de leche
- Sal y aliños

Preparación

1. Sofreír la carne con la cebolla y aliños a gusto.
2. Reservar en una budinera previamente aceitada, agregar aceitunas y huevo duros cortados en 4 cuartos.
3. Cocinar el choclo molido con leche y condimentos.
4. Agregar la pastelera a la budinera y colocar en el horno a temperatura media.

En muchos locales al pastel de choclo le agregan azúcar para gratinar la preparación. Debes considerar este aporte extra de HdC en tu conteo.

Porción:
(pocillo de greda 11 cm)
50 HdC

GUISO DE ZAPALLO ITALIANO

Porción:
0 HdC

Ingredientes / 4 porciones

- 4 zapallos italianos grandes
- 1 cdta. de aceite
- 1 sobre de queso rallado
- 500 g de carne molida
- 2 huevos
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto

Preparación

1. Lava los zapallitos y córtalos en cubos.
2. En una olla con aceite sofríe la cebolla en cuadritos y los zapallitos cortados en cubos.
3. Incorporar la carne molida, condimenta con sal y pimienta a gusto y deja cocinar por 15 minutos tapado, revolviendo de vez en cuando.
4. Agrega los huevos y el queso rallado, revolviendo constantemente y cocina por 5 minutos más.
5. Servir!



LENTEJAS



Ingredientes / 6 porciones

- 3 tazas de lentejas crudas
- ½ taza de arroz
- ½ cebolla
- ¼ kg de zapallo
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cdta. de ají de color
- ⅓ cdta. orégano seco molido
- aliños a elección
- 2 salchichas

Preparación

1. Remojar las lentejas el día anterior. Lavar y escurrir en un colador.
2. Lavar, pelar y picar la cebolla, el zapallo, y las zanahorias. Cortar las salchichas en rodajas.
3. En una olla, sofreír la cebolla, las zanahorias, el ají color y el orégano con el aceite.
4. Añadir las lentejas y el zapallo agregando agua hasta cubrir las lentejas, y cocinar por 15 minutos. Condimentar con un poco de sal y pimienta.
5. Cuando las lentejas se encuentren blandas, añadir el arroz y las salchichas y dejar cocinando por otros 15 minutos aproximadamente.
6. Una vez listo, retira del fuego y sirve de inmediato

Porción:
1½ taza sin caldo
60 HdC

Si bien la cantidad de HdC por porción de lentejas con arroz es lo real, es importante ajustar la dosis de insulina o contar menos carbohidratos a la porción, ya que es un alimento de bajo Índice glicémico (IG) que tiende absorberse lentamente, produciendo en algunos casos hipoglucemia.

CHARQUICAN CON HUEVO



Ingredientes /4 porciones

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla chica
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 500 g de carne molida
- 8 papas pequeñas (del tamaño de 2 huevo)
- 1 taza de zapallo cocidos
- 1 taza de arvejas cocidas)
- ½ taza de porotos verdes cocidos
- ½ taza de choclo cocido
- 4 huevos
- Sal a gusto

Preparación

1. En una olla a fuego alto, sofríe la cebolla con el aceite, el ajo y el pimiento rojo. Añade el ají de color, sal y pimienta.
2. Deja cocinar a fuego suave hasta que la cebolla esté transparente.
3. Agrega la carne y revuelve.
4. En una olla a fuego alto con abundante agua, cuece las papas por 15 a 20 min. Dejar enfriar, córtalas en cubitos y reserva.
5. En la olla con el sofrito, agrega las papas, el zapallo camote, las arvejas, los porotos verdes y el choclo, y dejar cocinar por 5 minutos.
6. En una paila fríe un huevo con aceite y agrégalo sobre el charquicán justo antes de servir.

Porción:
(1¼ taza)
50 HdC

CAZUELA DE CARNE



Ingredientes / 6 porciones

- 1 kilo de tapapecho o asado de tira
- ½ pimentón (picado en tiras)
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria (picada en tiras)
- 1 ramita de apio
- 6 papas (del porte de 2 huevos)
- 1 taza de porotos verdes
- 6 trozos de zapallo (8 x 3cm)
- 3 cucharadas de arroz crudo
- 6 trozos de choclo (¼ choclo americano)
- 1 cucharada de cilantro
- 1½ litro de agua fría
- Condimentos: orégano y pimienta blanca.

Preparación

1. Lave y corte la carne en 6 trozos.
2. En una olla vierta el agua fría, la sal, la carne, el pimentón, el ajo, la zanahoria, la rama de apio y lleve al fuego (Si se utiliza olla a presión entre 20-25 min., en olla normal entre 35-40 m.)
3. Aparte pele las papas y pique los porotos verdes.
4. Cuando la carne este blanda, vierta en el caldo las papas, el zapallo y el arroz manteniendo la olla destapada.
5. En el momento en que las papas están casi listas, vierta los choclos y los porotos verdes.
6. Condimente al final con orégano y pimienta.
7. Sirva bien caliente y agregue cilantro a gusto.

Porción
(1¼ taza)
50 HdC

MINI TORTA DE PANQUEQUES



Ingredientes Panqueques / 8 porciones

- 1 taza de leche descremada
- 2 huevos
- 1 taza de harina integral

Preparación

1. Mezclar en la juguera la leche, harina integral y los huevos.
2. Poner parte de esa mezcla en un sartén pequeño con teflón y hacer los panqueques, luego reservar.
3. La receta rinde para 8 panqueques pequeños.

Ingredientes Relleno

- ½ paquete de mermelada sin azúcar (100g)
- 100 g de manjar sin azúcar
- Crema chantilly sin azúcar envasada (60g)

Preparación

1. Luego de tener listo los panqueques rellenar intercaladamente con manjar, mermelada y crema chantilly.
2. Dejar crema chantilly para decorar en la última capa.
3. Además pueden usar una hoja de menta de decoración.

Porción:
($\frac{1}{8}$ de trozo)

18 HdC

TABLAS DE CARBOHIDRATOS POR GRUPO DE ALIMENTOS



LÁCTEOS Y DERIVADOS	PORCIÓN QUE CONTIENE 10 HdC	MEDIDA CASERA
Leche descremada	200 cc	1 taza
Leche Semi descremada		
Leche Entera		
Yogurt sin azúcar	120 cc	1 unidad
Leche de chocolate sin azúcar	200 cc	1 caja chica
Leche en polvo	20 g	2 cucharadas



FRUTAS	PORCIÓN QUE CONTIENE 15 HdC	MEDIDA CASERA
Ciruela	110 g	2 unidades
Plátano	60 g	½ unidad (8 a 10 cm)
Naranja	120 g	1 unidad pequeña
Kiwi	100 g	2 unidades pequeñas
Uva	90 g	10 unidades
Sandía	200 g	1 trozo
Melón	120 g	1 trozo (⅓ de un melón)
Pera	100 g	1 unidad pequeña
Manzana	100 g	1 unidad pequeña
Durazno	130 g	1 unidad
Mandarina	120 g	3 unidades pequeñas
Piña	120 g	2 rodajas de 10 cm x 2 cm
Frutilla	170 g	1 taza
Frambuesa	130 g	1 taza
Arándanos	130 g	1 taza



CEREALES	PORCIÓN QUE CONTIENE 40 HdC	MEDIDA CASERA
Arroz cocido	130 g	1 taza
Pastas cocidas	145 g	1 taza
Espirales cocidos	145 g	1 taza
Papa cocida	200 g	1 unidad grande
Papas fritas	170 g	1/4 del plato
Choclo cocido	160 g	1 ¼ de taza
Quinoa cocido	150 g	1 taza
Puré de papas	200 g	1 taza
Ravioles cocidos	180 g	1 taza



PANES	PORCIÓN QUE CONTIENE 30 HdC	MEDIDA CASERA
Marraqueta	50 g	½ unidad
Hallulla	50 g	½ unidad
Pan molde tradicional	48 g	2 rebanadas
Pan pita	53 g	1 ½ unidad
Bollito integral	55 g	1 unidad
Ciabatta	50 g	50 g
Tapaditos	50 g	2 unidades chicas
Galletas de soda	40 g	8 unidades
Tortilla de taco	60 g	2 unidades chicas

