

Preparado para: _____ Fecha: _____

Preparado por: _____ Contactar a: _____

Contar carbohidratos y la diabetes

¿Por qué es importante el conteo de carbohidratos?

- Contar las porciones de carbohidratos ayuda a controlar el nivel de glucosa (azúcar) en su sangre para que se sienta mejor.
- El equilibrio entre los carbohidratos que come y la insulina determina el nivel de glucosa que tendrá en la sangre después de comer.
- Contar carbohidratos también le ayudará a planificar sus comidas.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Entre los alimentos con carbohidratos se incluyen:

- Panes, galletas saladas y cereales
- Pastas, arroz y granos
- Vegetales (verduras) con almidón, como papas, elote (maíz o choclo) y chícharos (guisantes o arvejas)
- Frijoles (habichuelas) y legumbres
- Leche, leche de soya y yogur
- Frutas y jugos de fruta
- Dulces como pasteles, galletas, helados, mermeladas y jaleas

Porciones de carbohidratos

Al planificar comidas para la diabetes, recuerde que un alimento con 1 porción de carbohidratos contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos:

- Revise el tamaño de las porciones con tazas y cucharas de medir o con una pesa de alimentos.
- Lea los Datos de Nutrición en las etiquetas de los alimentos para saber cuántos gramos de carbohidratos contienen los alimentos que come.

Los alimentos en las listas de este folleto muestran porciones que contienen cerca de 15 gramos de carbohidratos.

Consejos para planificar sus comidas

- Un Plan de Alimentación indica cuántas porciones de carbohidratos consumir en sus comidas y refrigerios (*snacks*). Para muchos adultos es adecuado comer 3 a 5 porciones de carbohidratos en cada comida y de 1 a 2 porciones de carbohidratos, en cada refrigerio.
- En un Plan de Alimentación diaria saludable, la mayoría de los carbohidratos provienen de:
 - Al menos 6 porciones de frutas y vegetales sin almidón
 - Al menos 6 porciones de granos, frijoles y vegetales con almidón, con al menos 3 de estas porciones de granos integrales (enteros)
 - Al menos 2 porciones de leche o productos lácteos
- Revise regularmente su nivel de glucosa en la sangre. Esto puede indicarle si necesita ajustar las horas a las que consume carbohidratos.
- Comer alimentos que contienen fibra, como granos integrales, y comer muy pocos alimentos salados es bueno para su salud.
- Coma 4 a 6 onzas de carne u otros alimentos con proteínas (como hamburguesas de soya) cada día. Elija fuentes de proteína bajas en grasa, como carne de res y de cerdo bajas en grasa, pollo, pescado, queso bajo en grasa o alimentos vegetarianos como la soya.
- Coma algunas grasas saludables, como aceite de oliva, de canola y nueces.
- Coma muy pocas grasas saturadas. Estas grasas no son saludables y se encuentran en la mantequilla, la crema y las carnes con mucha grasa, como el tocino (tocineta) y las salchichas o chorizos.
- Coma muy pocas o nada de grasas *trans*. Estas grasas no son saludables y se encuentran en todos los alimentos que contienen aceites “parcialmente hidrogenados” en su lista de ingredientes.

Consejos para leer etiquetas

En los Datos de Nutrición de las etiquetas aparece una lista con el total de gramos de carbohidratos en una porción estándar. La porción estándar puede ser mayor o menor que 1 porción de carbohidratos. Para saber cuántas porciones de carbohidratos hay en un alimento:

- Primero mire el tamaño de la porción estándar de la etiqueta.
- Luego verifique el total de gramos de carbohidratos. Esta es la cantidad de carbohidratos en 1 porción estándar. Divida el total de gramos de carbohidratos por 15. Este número equivale al número de porciones de carbohidratos en 1 porción estándar. Recuerde: 1 porción de carbohidratos equivale a 15 gramos de carbohidratos.
- **Nota:** Puede ignorar los gramos de azúcar en los Datos de Nutrición, ya que están incluidos en el total de gramos de carbohidratos.

Listas de alimentos para el conteo de carbohidratos

1 porción = cerca de 15 gramos de carbohidratos

Almidones

- 1 rebanada de pan (1 onza)
- 1 tortilla (6 pulgadas)
- ¼ rosca de pan (*bagel*) grande (1 onza)
- 2 tortillas para taco (5 pulgadas)
- ½ pan para hamburguesa o para salchicha (*hot dog*) (¾ onza)
- ¾ taza de cereal listo para comer sin endulzar
- ½ taza de cereal cocido
- 1 taza de sopa a base de caldo
- 4-6 galletitas saladas
- ⅓ taza de pasta o arroz (cocidos)
- ½ taza de frijoles, chícharos, granos de elote, camotes (batatas, boniatos), calabaza (zapallo), puré de papas o papas hervidas (cocidos)
- ¼ papa grande asada (3 onzas)
- ¾ onza de pretzels, papitas o totopos (*tortilla chips*)
- 3 tazas de palomitas de maíz (*popcorn*) (ya preparadas)

Frutas

- 1 fruta fresca pequeña (¾ a 1 taza)
- ½ taza de fruta enlatada o congelada
- 17 uvas pequeñas (3 onzas)
- 1 taza de melón, bayas (moras)
- ½ vaso de jugo de fruta
- 2 cucharadas de frutas secas (arándanos azules/*blueberries*, cerezas, arándanos rojos/*cranberries*, frutas surtidas, uvas pasas/pasitas)

Leche

- 1 taza de leche descremada o reducida en grasa
- 1 taza de leche de soya
- ⅔ taza de yogur descremado endulzado con un edulcorante sin azúcar (6 onzas)

Dulces y postres

- pastel cuadrado de 2 pulgadas (sin betún/cobertura)
- 2 galletitas dulces (⅔ onzas)
- ½ taza de helado o yogur congelado
- ¼ taza de sorbete (*sherbet*) o nieve (*sorbet*)
- 1 cucharada de jarabe (sirope), mermelada, jalea, azúcar o miel
- 2 cucharadas de jarabe bajo en calorías

Otros alimentos

- Cuento 1 taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales sin almidón, cocidas, como porciones de alimentos con cero (0) carbohidratos o “sin restricción.” Si come 3 o más porciones en una comida, cuéntelas como 1 porción de carbohidratos.
- Los alimentos que contienen menos de 20 calorías en cada porción también pueden contarse como porciones con cero carbohidratos o alimentos “sin restricción.”
- Cuento 1 taza de guiso (estofado) u otros alimentos combinados como 2 porciones de carbohidratos.

Notas:

Contar carbohidratos y la diabetes: Ejemplo de menú para 1 día

Desayuno	1 plátano/banana pequeño (1 carbohidrato) ¾ taza de hojuelas de maíz (<i>cornflakes</i>) (1 carbohidrato) 1 taza de leche descremada o baja en grasa (1 carbohidrato) 1 rebanada de pan de trigo integral (1 carbohidrato) 1 cucharadita de margarina
Almuerzo	2 onzas de rebanadas de pavo 2 rebanadas de pan de trigo integral (2 carbohidratos) 2 hojas de lechuga 4 palitos de apio 4 palitos de zanahoria 1 manzana mediana (1 carbohidrato) 1 taza de leche descremada o baja en grasa (1 carbohidrato)
Refrigerio	2 cucharadas de uvas pasas/pasitas (1 carbohidrato) ¾ onzas de mini pretzels sin sal (1 carbohidrato)
Cena	3 onzas de carne asada de res, magra ½ papa grande asada (2 carbohidratos) 1 cucharada de crema agria reducida en grasa ½ taza de ejotes/habichuelas verdes/chauchas 1 taza de ensalada de vegetales 1 cucharada de aderezo para ensaladas reducido en calorías 1 panecillo de trigo integral (1 carbohidrato) 1 cucharadita de margarina 1 taza de bolitas de melón (1 carbohidrato)
Refrigerio	6 onzas de yogur de frutas bajo en grasa, sin azúcar (1 carbohidrato) 2 cucharadas de nueces sin sal

Notas: