

## ¡En tu marca, listo, empieza a contar!

### Recuento de carbohidratos — un método para ayudarte a controlar la glucosa en la sangre

Si padeces de diabetes, mantener la glucosa en la sangre en un rango saludable te puede ayudar a sentirte mejor hoy y en el futuro. El recuento de carbohidratos es un método flexible, no una dieta, que puedes usar para planificar tus comidas. Este método te podrá ayudar a entender cómo los diferentes tipos de alimentos afectan el nivel de glucosa en la sangre.

### Los carbohidratos y la glucosa en la sangre

Cualquier carbohidrato que se consume (por ejemplo leche, fruta, pan y pasta) se convierte en glucosa, lo cual causa que el nivel de glucosa en la sangre se eleve. Sin embargo, el consumo de alimentos con carbohidratos a través del día es importante ya que éstos te proveen energía y nutrientes esenciales. Para el manejo efectivo de la glucosa en la sangre, los niveles de energía y el peso, presta atención a la cantidad de carbohidratos que consumes.

Mantener el equilibrio correcto entre los carbohidratos y la insulina (no importa si tu cuerpo la produce o la recibes con medicamentos) te ayudará a controlar tu nivel de glucosa en la sangre. La determinación de cuándo y cuánto comer - y si debes o no incluir tentempiés y meriendas, debe basarse en tu estilo de vida, medicamentos y metas de tu plan de alimentación. Un dietista nutricionista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) puede considerar las siguientes maneras de usar el recuento de carbohidratos para establecer el plan más saludable para ti:

- ❖ **Control de las porciones:** Establecer una máxima cantidad de carbohidratos para cada comida dentro de tu plan de alimentación saludable y/o tomar medicamentos para la diabetes puede evitar que el nivel de glucosa en tu sangre sea demasiado elevado.

- ❖ **Consistencia:** Si usas medicamentos para la diabetes o insulina, puede ser importante consumir la misma cantidad de alimentos y carbohidratos a la misma hora todos los días. Esto puede hacer que tu nivel de glucosa en la sangre no suba o baje demasiado.
- ❖ **Flexibilidad:** Si tu plan de terapia incluye dosis variables de insulina de acuerdo a tu consumo de carbohidratos (índice carbohidrato/insulina), el recuento preciso de carbohidratos te puede ayudar a determinar la cantidad de insulina que debes tomar.

#### Alimentos que contienen carbohidratos

- ❖ Granos (por ejemplo, pan, galletas, arroz, cereales fríos y calientes, tortillas y fideos)
- ❖ Vegetales con almidón (por ejemplo papas, guisantes, maíz, calabaza, lentejas y frijoles)
- ❖ Frutas y jugos
- ❖ Leche y yogures
- ❖ Dulces y postres

Los vegetales sin almidón (tales como zanahorias, brócoli y tomates) contienen solamente una pequeña cantidad de carbohidratos y no afectan el nivel de glucosa en la sangre cuando se consumen en pequeñas porciones.

## Opciones de carbohidratos y tamaño de porciones

- ❖ Una **“opción de carbohidratos”** es una porción de alimentos, tales como una rebanada de pan, que contiene 15 gramos de carbohidratos (1 opción de carbohidratos = 15 gramos of carbohidratos).
- ❖ El concepto es que el total de carbohidratos de cualquier alimento frecuentemente tiene un impacto similar sobre los niveles de glucosa en la sangre.
- ❖ Pequeñas porciones de dulces o azúcar se pueden consumir en vez de otros alimentos que contienen carbohidratos.
- ❖ Mide o pesa los alimentos para así aprender a estimar a la vista el tamaño de una porción de los alimentos comunes. Si no tienes una pequeña balanza o tazas medidoras a mano, usa estas ilustraciones como referencia.



## Aprende a leer la etiqueta de datos nutricionales

Estos son consejos a tener en cuenta al leer las etiquetas. Recuerda: No te olvides comparar el tamaño de la ración en la etiqueta con la porción real que consumes.

**1.** Busca el tamaño por ración.

### Nutrition Facts / Datos de Nutrición

Serving Size / Tamaño de Ración	15 crackers (30 g) / 15 galletas (30 grs.)
Servings Per Container / Raciones por Envase	about 14 / aprox. 14

**3.** Compara el tamaño de la ración en la etiqueta con la porción real que consumes.

**2.** Ubica el número total de carbohidratos en una ración (este número incluye los azúcares de modo que no tienes que contarlos por separado).

Calories / Calorías	130
Total Fat / Grasa Total 3g	5%
Saturated Fat / Grasa Saturada	0g
Cholesterol / Colesterol 0mg	0%
Sodium / Sodio 160mg	7%
<b>Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 22g</b>	<b>7%</b>
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g	8%
Sugars / Azúcares 3g	
Protein / Proteínas 3g	–
Vitamin A / Vitamina A	0%
Vitamin C / Vitamina C	0%

**4.** Calcula los gramos de carbohidratos o las opciones de carbohidratos. En este ejemplo, 10 galletas saladas contienen unos 15 gramos de carbohidratos lo que es igual a una opción de carbohidratos.

## Cómo buscar en línea las opciones de carbohidratos de los alimentos

1. Ubica el nombre de la compañía que produce o empaça el alimento y visita su sitio web.
2. Busca un sitio web fiable que contenga información nutricional tal como los siguientes:
  - a. Calorie King ([www.calorieking.com](http://www.calorieking.com))
  - b. MyFoodAdvisor (<http://tracker.diabetes.org/explore>)
3. Visita el sitio web del restaurante de tu cadena favorito para que puedas mantenerte fiel a tu plan de alimentación cuando comas fuera de la casa.



El número de opciones de carbohidratos que necesitas depende de tu peso, tu nivel de actividad física y tus metas para controlar el peso. Un dietista nutricionista registrado (RDN) te puede ayudar a calcular la cantidad apropiada de carbohidratos que debes consumir. Para encontrar un dietista nutricionista registrado (RDN) en tu zona, visita el sitio web [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## Listas de alimentos



### Pan, granos y cereales

### Leche y yogur

### Frutas

### Vegetales y frijoles

### Dulces y tentempiés

1 onza de pan (1 rebanada, ¼ de un bagel tamaño grande, 1 tortilla pequeña de 6")

½ taza de arroz o pasta cocinada

1 taza de sopa

¾ taza de cereal frío sin azúcar (el tamaño de la porción varía, verifica la etiqueta)

½ taza de cereal cocinado

3 tazas de palomitas de maíz preparadas con aire caliente

1 taza de leche descremada, de bajo contenido graso o entera

6 onzas de yogur natural o griego de bajo contenido graso o descremado

6 onzas de yogur saborizado, preparado con endulzante de bajas calorías (el valor nutritivo de estos yogures varía, verifica la etiqueta)

1 fruta fresca pequeña (una manzana pequeña, una banana extra pequeña)

½ fruta mediana (naranja, melocotón)

½ taza de fruta en lata en su propio jugo

½ mango pequeño

1¼ taza de sandía

½ taza de jugo de frutas

2 cucharadas de fruta deshidratada

17 uvas

1¼ taza de fresas

1 taza de papaya

¾ arándanos azules

½ taza de papas, camote, guisantes, maíz

½ taza de frijoles, legumbres cocidas, (frijoles de garbanzo, riñón, negros, lentejas)

¾ taza de puré de calabaza sin endulzantes

½ taza de mandioca (yuca), cocida

½ de plátano (verde o maduro)

1½ tazas de vegetales cocinados (pequeñas porciones de vegetales sin almidón se consideran libres de carbohidratos)

¾ onza de pretzels

6 galletas tipo saladas

8 chips de papa o pan pita al horno

13 chips regulares, (tortilla, papa)

1 onza de tentempié dulce (2 galletas de sándwich pequeñas, 5 obleas de vainilla)

1 cucharada de azúcar o miel

½ taza de helado regular

La lista anterior proporciona una idea básica de la cantidad de carbohidrato en los alimentos comunes. Cada porción es una opción de carbohidratos (15 gramos de carbohidratos). Los alimentos con menos de 20 calorías y menos de 5 gramos de carbohidratos se consideran "alimentos sin carbohidratos". Estos incluyen bebidas sin azúcar, sustitutos del azúcar, especias y condimentos.

### Opciones de carbohidratos para los tamaños de porciones comunes

- ❖ 1 sándwich regular = 2 opciones de carbohidratos o aproximadamente 30 gramos de carbohidratos
- ❖ 1 sándwich submarino de 6" = 3 opciones de carbohidratos o aproximadamente 45 gramos of carbohidratos
- ❖ 1 taza de arroz o pasta cocinada = 3 opciones de carbohidratos o aproximadamente 45 gramos of carbohidratos
- ❖ 1 manzana o banana mediana (promedio) = 2 opciones de carbohidratos o aproximadamente 30 gramos de carbohidratos

### La elección de los carbohidratos más saludables

Aunque es importante contar los carbohidratos, el tipo de carbohidratos que se consumen es también importante para la glucosa en la sangre y para la salud en general. No todos los carbohidratos son iguales. Elige los carbohidratos más saludables tales como los granos enteros y los alimentos menos procesados.

- ❖ Escoge frijoles y otras legumbres.
- ❖ Selecciona pan, pasta y arroces de granos integrales en vez de las variedades más refinadas.
- ❖ Experimenta con varios tipos de granos integrales incluyendo cebada, avena, quínoa y bulgur.
- ❖ Elige frutas enteras en vez de jugo de frutas o alimentos azucarados.
- ❖ Selecciona una variedad de vegetales tales como cebolla, pimientos, tomates y zanahorias (la mayoría de los vegetales son buenas opciones).



## ¿Qué cantidad comer? Para mantener el peso



### Mujeres

Muchas mujeres necesitan aproximadamente 3-4 opciones de carbohidratos (45-60 gramos) en cada comida.

#### DESAYUNO

1 naranja pequeña 1 opción de carbohidratos

1 cucharadita de margarina light

Tortilla preparada con 1 huevo con tomate, cebolla y pimientos

1 rebanada (1 onza) de pan integral tostado 1 opción de carbohidratos

1 taza de leche de baja contenido graso 1 opción de carbohidratos

#### ALMUERZO

1 sándwich preparado con pan integral 2 opciones de carbohidratos

1-2 tazas de vegetales 0-1 opción de carbohidratos

1 fruta pequeña 1 opción de carbohidratos

#### CENA

1 ensalada verde de tamaño grande 0-1 opción de carbohidratos

1 trozo de pollo

½ taza de camote 1 opción de carbohidratos

1-2 tazas de judías verdes 0-1 opción de carbohidratos

1 taza de leche de bajo contenido graso 1 opción de carbohidratos

1 fruta pequeña 1 opción de carbohidratos



### Hombres

Muchos hombres necesitan aproximadamente 4-5 opciones de carbohidratos (60-75 gramos) en cada comida.

#### DESAYUNO

¾ taza de arándanos azules 1 opción de carbohidratos

1 taza de avena cocinada preparada con agua 2 opciones de carbohidratos

1 taza de leche de bajo contenido graso 1 opción de carbohidratos

2 cucharadas de frutos secos

2 cucharadas de uvas pasas 1 opción de carbohidratos

#### ALMUERZO

½ taza de arroz 1 opción de carbohidratos

1 tortilla de 12" 2 opciones de carbohidratos

1-2 tazas de carne de cerdo desgrasado y en tiras y vegetales preparados al vapor con una cucharada de mole poblano 0-1 opción de carbohidratos

1 fruta pequeña 1 opción de carbohidratos

#### CENA

1 ensalada verde de tamaño grande

Ingredientes para sopa: 3 opciones de carbohidratos

❖ 1 taza de pasta cocinada

❖ carne de res en tiras

❖ ½ taza de espinaca

4-6 galletas 1 opción de carbohidratos

6 onzas de helado de yogur natural 1-2 opciones de carbohidratos

## Mis metas de consumo de carbohidratos

	Hora	Carbohidratos
Desayuno		
Tentempié		
Almuerzo		
Tentempié		
Cena		
Tentempié		
Total		

Alimentarse saludablemente es más que solamente el recuento de carbohidratos. Es importante seguir una dieta equilibrada con énfasis en las verduras y frutas.

Consume una variedad de alimentos. Para la mayoría de las personas, esto incluye:

- ❖ al menos 5 porciones de frutas y verduras
- ❖ al menos 3 porciones de granos integrales o legumbres (frijoles)
- ❖ 2–3 porciones de productos lácteos sin o de bajo contenido graso
- ❖ cantidades adecuadas de proteína y grasas saludables

Los alimentos con proteína (incluyendo carnes, aves de corral, pescado y proteínas de origen vegetal) y las grasas no afectan directamente a la glucosa en la sangre y pueden ayudarte a sentirte satisfecho, aunque añaden calorías. Para mantener la salud de tu corazón, elige las grasas saludables (tales como las grasas contenidas en los frutos secos, semillas y pescados) en porciones apropiadas. Recuerda que es importante controlar el tamaño de todos los alimentos que consumes.



© 2016 Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group. Permiso de reproducción para propósitos educativos sin fines de lucro otorgados hasta el 2019. Este proyecto está financiado por las compañías Boehringer Ingelheim y Lilly.

Para obtener una remisión a un dietista nutricionista registrado (RDN) e información adicional sobre alimentos y nutrición, visita al Diabetes Care and Education Practice Group en el sitio web [www.dce.org](http://www.dce.org) o la Academy of Nutrition and Dietetics en [www.eatright.org](http://www.eatright.org), o llama al 1-800-877-1600.

