

## **¡LISTO, PREPÁRESE, EMPIECE A CONTAR! CÓMO USAR EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS PARA MANTENER UN NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE ADECUADO**

Cuando usted tiene diabetes, mantener la glucosa en su sangre a niveles adecuados le ayuda a controlar infecciones y por lo tanto usted puede sentirse bien hoy y en el futuro. El conteo de carbohidratos es una manera de planear cuántos carbohidratos puede comer para un mejor control de su diabetes. Contar carbohidratos no es una dieta. *Es un instrumento para planificar sus comidas* que le ayudará a entender la manera en la que los alimentos que consume afectan los niveles de glucosa en su sangre.

### **CARBOHIDRATOS Y GLUCOSA EN LA SANGRE**

La mayoría de los carbohidratos que usted come se convierten en glucosa. El balance apropiado entre carbohidratos e insulina (producida por el páncreas o por inyecciones) y sus medicamentos de transplante puede ayudarle a controlar el nivel de glucosa en la sangre. Cuanto (y cuándo) debe comer, o si come o no aperitivos debe basarse en su estilo de vida, medicamentos, y en la planificación de sus objetivos de comida. Una dietista puede ayudarle a seleccionar los objetivos que son mejores para usted:

- Para muchas personas con diabetes que usan insulina u otros medicamentos, es importante que coman la misma cantidad de comida a las mismas horas.
- Tener un estilo de vida saludable, el cual incluye ejercicios diarios, puede ayudarle a controlar su diabetes así como también su peso.
- Algunos planes de insulina le permiten variar las horas de comer o las cantidades de carbohidratos. Si usted sigue este tipo de plan de insulina necesita saber como igualar su insulina a la cantidad de carbohidratos que come.

### **PARA CONTAR LOS CARBOHIDRATOS USTED NECESITA:**

#### **COMIDAS QUE CONTIENEN CARBOHIDRATOS:**

- Granos, panes, cereales y frijoles secos
- Verduras que contienen almidón
- Frutas
- Leche y yogurt
- Dulces y postres



(Las verduras que no contienen almidón contienen pequeñas cantidades de carbohidratos, y no afectan a la glucosa en la sangre a menos que usted coma 3 o más tazas.)

## TAMAÑO DE LAS PORCIONES

• Una "ración de carbohidratos" es una porción de comida que tiene 15 gramos de carbohidratos. Una "selección de carbohidratos = 15 gramos (1/2 oz.) de carbohidratos.

• Los carbohidratos de cualquier tipo de comida tiene el mismo efecto en la glucosa en la sangre. Las porciones de dulce o de azúcar se pueden usar en vez de otras comidas con carbohidratos.

• Mida o pese las comidas para que sepa a cuanto equivalen las porciones más comunes.

Si no puede medir o pesar las porciones de comida, use estos cálculos de mano:



## CÓMO LEER LA ETIQUETA EN LA COMIDA

Nutrition Facts	
SERVING SIZE →	Serving Size 1 cup (227 g) Servings Per Container 1
	Amount Per Serving
	Calories 100    Calories from Fat 0
	% Daily Value*
	Total Fat 0 g    0%
	Saturated Fat 0 g    0%
	Cholesterol <5 mg    2%
	Sodium 140 mg    6%
TOTAL CARBS →	Total Carbohydrate 17 g    6%
	Dietary Fiber 0 g    0%
	Sugars 13 g
	Protein 9 g
	Vitamin A 0%    •    Vitamin C 0%
	Calcium 30%    •    Iron 4%
	<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>

- Busque el tamaño de la ración.
- Busque el total de carbohidratos en una ración. (el contenido de azúcar está incluido en ese número, no lo cuente separadamente.)
- Compare el tamaño de la ración en la etiqueta con su propia porción.
- Calcule la cantidad de carbohidratos en su porción.
- Puede contar gramos de carbohidratos o selección de carbohidratos

## SELECCIÓN DE CARBOHIDRATOS

Cuando no hay etiqueta, estas listas de comida pueden ayudarle.

**Cada porción es una selección de carbohidratos (15 gramos o 1/2 oz. de carbohidratos.)**

A las comidas con menos de 20 calorías y 5 gramos de carbohidratos se les considera "libres", Estas incluyen: bebidas y gaseosas sin azúcar, substitutos de azúcar, especias y condimentos.

GRANOS, PANES, CEREALES	LECHE Y YOGURT	FRUTAS	VERDURAS	DULCES Y REFRIGERIOS
1 oz. de pan (1 rebanada)	1 taza de leche	1 fruta fresca pequeña	1/2 taza de papas, chícharos, o maíz (elote)	3/4 oz. De botana* (pretzels, chips, 4 -6 galletas saladas)*
1/4 de "bagel" grande	2/3 taza de yogurt sin dulce (6 oz.) o endulzado con edulcorante sin calorías	1/2 taza de frutas	3 tazas de vegetales crudos	1 oz. De snack dulce (2 galletas de sándwich, 5 vanilla wafers)
6" tortilla		1 taza de melón o moras	1 1/2 taza de verduras cocidas (Las porciones pequeñas de verduras sin almidón son libres.)	1 Cucharadita de azúcar o miel
1/2 taza de frijoles cocidos sin líquido o escurridos		1/2 taza de jugo de fruta		1/2 taza de nieve de agua
1/3 taza de pasta o arroz		1/4 taza de fruta seca		
1 taza de sopa*				
3/4 taza de cereal frío				
1/2 taza de cereal cocido				
<i>*salado</i>				

## MIS OBJETIVOS CON LOS CARBOHIDRATOS

La mayoría de las mujeres necesitan de 3 a 4 selecciones de carbohidratos (45 a 60 gramos de carbohidratos) en cada comida.

Los hombres generalmente necesitan de 4 a 5 (60 a 75 gramos de carbohidratos) en cada comida.

Si usted come "snacks", es razonable consumir 1 - 2 selecciones de carbohidratos (15 - 30 gramos de carbohidratos). La cantidad de carbohidratos que necesita dependerán de su tamaño y nivel de actividades.

Comer sano es más que solo contar los carbohidratos. Coma comidas variadas incluyendo 5 raciones de frutas y vegetales, 6 raciones de granos (3 granos enteros) y 3 raciones de productos lácteos bajos en grasa. Las comidas en el grupo de las carnes y las grasas no afectan a la glucosa en la sangre directamente. Para una salud óptima haga selecciones saludables para su corazón.

ACTIVIDAD	TIEMPO	SELECCION DE CARBOHIDRATO O GRAMOS
Desayuno		
Merienda	- - -	
Almuerzo		
Merienda	- - -	
Cena		
Merienda	- - -	

Para ser remitido a una dietista o para obtener más información acerca de la planificación de comidas, llame a la Asociación Americana de Dietética a [www.eatright.org](http://www.eatright.org) o 1-800-366-1655.

Creado por:	Patrocinado por:	Adoptado por:
Belinda O'Connell MS, RD, CDE Susan Wang MS, RD, CDE	Una beca educacional de Merisant, US, Inc., Productores de "Equal sweetener"	Transplant Diabetes and Cystic Fibrosis Program, Stanford Hospital and Clinics

© 2003 Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group, American Dietetic Association