

## Contar los carbohidratos [Carbohydrate Counting]

**El conteo de carbohidratos** es una herramienta flexible de planificación de comidas (*no una dieta*) que le ayudará a comprender cómo las elecciones de alimentos cambian los niveles de azúcar en la sangre.

Al comer carbohidratos, estos se convierten en glucosa (azúcar), lo que hace aumentar los niveles de azúcar en la sangre.

Comer algunos carbohidratos durante el día es importante porque dan energía y nutrientes vitales.

Decidir cuándo y cuánto comer debe basarse en el estilo de vida, medicamentos y las metas para planificación de comidas.

El conteo preciso de carbohidratos le ayudará a determinar cuánta insulina tomar.

### Consejos y trucos

- ¡El equilibrio saludable es importante para todos, con o sin diabetes!
- ¡No hay alimentos prohibidos!
- No es necesario comprar alimentos especialmente comercializados como “diabéticos”, “sin azúcar” o “bajos en carbohidratos”.
- **Tenga cuidado:** *las bebidas edulcoradas* pueden elevar el azúcar en la sangre muy rápidamente y posiblemente demasiado alto. No beba refrescos, jugos, *Kool-Aid* o sirope para panqueques.
- **Mejores opciones:** agua, bebidas sin azúcar, refrescos dietéticos, *Crystal Light*, *La Croix*, *Sparkling Ice*, sirope sin azúcar para panqueques.
- Para mayor facilidad, y para limitar las inyecciones de insulina adicionales, coma carbohidratos a la hora de las comidas y elija alimentos bajos en o sin carbohidratos para los tentempiés.

## Contar los carbohidratos

Las listas de a continuación son una idea básica del conteo de carbohidratos en los alimentos comunes. Cada porción equivale a 1 opción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos.

| Panes, granos y cereales   | Leche y yogurt  | Frutas                                    | Verduras y frijoles   | Dulces y tentempiés  |
|--|---|---|---|--|
| 1 onza de producto de pan (1 rebanada de pan, ¼ de bagel grande, una tortilla de 6") | 1 taza de leche sin grasa, baja en grasa o entera   | 1 fruta fresca pequeña                    | ½ taza de papas, camote, chícharos o elote  | ¾ onza de alimento de tentempié (pretzels, 4-6 galletas)                     |
| 1/3 de taza de arroz o pasta cocida  | 6 onzas de yogurt griego o natural bajo en grasa o sin grasa  | ½ fruta mediana (manzana, plátano)        | ½ taza de frijoles cocidos, legumbres, (garbanzo, frijoles rojos o negros)        | 8 papitas horneadas, papa o pita   |
| 1 taza de sopa   | 6 onzas de yogurt con sabor hecho con edulcorante bajo en calorías (estos varían, revise la etiqueta) | ½ taza de fruta en lata en su propio jugo | 1 taza de calabaza de invierno  | 13 papitas normales (de tortilla o de papa)                                  |
| ¾ de onza de cereal frío sin azúcar (las porciones varían, revise la etiqueta)       |   | 1 taza de melón verde o melón             | 1 taza de mandioca, camote, taro  | 1 onza de algo dulce (2 galletas pequeñas de sándwich, 5 obleas de vainilla) |
| ½ taza de cereal cocido  |   | 1 ¼ taza de sandía                        | 1/3 taza de plátano macho (verde o amarillo)                                      | 1 cucharada de azúcar o miel   |
| 3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente                                |   | ½ taza de jugo de fruta                   | 1 ½ taza verduras cocidas (pequeñas porciones de verduras sin almidón no cuentan) | ½ taza de helado normal  |
|  |   | 2 cucharadas de fruta seca                |   |  |
|  |   | 1 taza de frambuesas                      |   |  |
|  |   | 1 ¼ taza de fresas                        |   |  |
|  |   | 1 taza de moras                           |   |  |
|  |   | ¾ taza de arándanos                       |   |  |

### Ideas bajas en carbohidratos (menos de 5g/porción)

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| Gelatina sin azúcar ( <i>Jello</i> )              | Carne y queso           |
| Paleta de hielo sin azúcar                        | Edamame                 |
| Chicle sin azúcar                                 | Salmón ahumado          |
| Verduras crudas con aderezo <i>Ranch</i> o hummus | Queso/queso requesón    |
| Aguacate  | Nueces/cremas de nueces |
| Atún  | Semillas de girasol     |
| Apio con crema de cacahuete                       | Huevo cocido            |
| Mini pimientos con queso crema                    | Huevo relleno endiabado |
| Pepinillos  | Tomates y queso         |
| Aceitunas verdes o negras                         |                         |
| Carne seca  |                         |

childrenscolorado.org

**Autor: Endocrinología | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2023**

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.