

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Conteo de carbohidratos para personas con diabetes

Los alimentos con carbohidratos hacen que su nivel de glucosa en sangre aumente. Aprender cómo contar los carbohidratos puede ayudarlo a controlar sus niveles de glucosa en sangre. Primero, identifique los alimentos que come que contienen carbohidratos. Luego, usando la tabla de Alimentos con carbohidratos, determine aproximadamente cuántos carbohidratos hay en sus comidas y bocadillos. Asegúrese de estar comiendo alimentos con fibra, proteína y grasas saludables junto con sus alimentos con carbohidratos.

Alimentos con carbohidratos

La siguiente tabla muestra alimentos con carbohidratos que tienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos cada uno. Usar tasas y cucharas medidoras, o una balanza para alimentos, cuando esté aprendiendo por primera vez cómo contar los carbohidratos puede ayudarlo a conocer los tamaños de las porciones que come normalmente.

Los siguientes alimentos tienen 15 gramos de carbohidratos cada uno:

Cereales	Frutas
• 1 rebanada de pan (1 onza) • 1 tortilla pequeña (tamaño de 6 pulgadas) • ¼ bagel grande (1 onza) • ½ taza de pasta o arroz (cocido) • ½ pan de hamburguesas o de perros calientes (¾ onza) • ½ taza de cereales cocidos • ½ a ¾ taza de cereal pronto para comer • 2 tacos (de 5 pulg.)	• 1 fruta fresca pequeña (¾ a 1 taza) • ½ banana mediana • 17 uvas pequeñas (3 onzas) • 1 taza de melón o bayas • ½ taza de fruta enlatada o congelada • 2 cucharadas de fruta deshidratada (arándanos azules, cerezas, arándanos rojos, pasas) • ½ taza de jugo de fruta sin endulzar

Verduras con almidón • ½ taza de frijoles, guisantes, maíz, papas/batatas cocidos • ¼ papa hervida grande (3 onzas) • 1 taza de zapallo o calabaza	Alimentos tipo bocadillos • 3 a 6 galletas • 8 hojuelas de papa o 13 nachos (¾ onza a 1 onza) • 3 tazas de palomitas de maíz
Lácteos • ¾ taza (6 onzas) de yogur natural descremado, o yogur con endulzante sin azúcar • 1 taza de leche • 1 taza de leche de arroz blanco, soja, coco o almendras saborizada	Dulces y postres • ½ taza de helado o yogur helado • 1 cucharada de mermelada, gelatina, jarabe para panqueques, azúcar de mesa o miel • 2 cucharadas de jarabe liviano para panqueques • 1 cuadrado de 1 pulgada de torta con glaseado o un cuadrado de 2 pulgadas de torta sin glaseado • 2 galletitas pequeñas (de ⅔ onza cada una) o ¼ de una galletita grande

A veces, tendrá que estimar las cantidades de carbohidratos si no sabe la receta exacta. Una taza de alimentos mezclados, como sopas, pueden tener de 1 a 2 porciones de carbohidratos, mientras que algunas cazuelas podrían tener 2 o más porciones de carbohidratos.

Los alimentos que tienen menos de 20 calorías por porción se pueden contar como alimentos “libres”. Cuente 1 taza de verduras crudas o ½ taza de verduras sin almidón cocidas como alimentos “libres”. Si come 3 o más porciones en una comida, entonces, cuéntelas como 1 porción de carbohidratos.

Alimentos sin carbohidratos

No todos los alimentos contienen carbohidratos. La carne, algunos lácteos, las grasas, las verduras sin almidón y muchas bebidas no contienen carbohidratos. Por lo tanto, al contar carbohidratos, generalmente puede excluir el pollo, el cerdo, la carne de res, el pescado, los frutos del mar, el tofu, el queso, la manteca, la crema agria, el aguacate, los frutos secos, las semillas, las aceitunas, la mayonesa, el agua, el café negro, el té sin endulzar, y las bebidas sin calorías. Las verduras sin carbohidratos o con bajo contenido de carbohidratos incluyen frijoles verdes, coliflor, tomates y cebollas.

¿Cuánta cantidad de carbohidratos debería consumir en cada comida?

Contar carbohidratos puede ayudarlo a planificar sus comidas y manejar su peso. A continuación, proporcionamos algunos puntos de partida para la ingesta de carbohidratos en cada comida. Trabaje con su nutricionista registrado para encontrar el rango que funcione mejor para su glucosa en sangre y su peso.

	Para perder peso	Para mantener el peso
Mujeres	2 – 3 porciones de carbohidratos	3 – 4 porciones de carbohidratos
Hombres	3 – 4 porciones de carbohidratos	4 – 5 porciones de carbohidratos

Controlar su glucosa en sangre después de las comidas lo ayudará a saber si necesita ajustar el momento, el tipo o la cantidad de porciones de carbohidratos en su plan de comidas. Logre y mantenga un peso corporal saludable equilibrando su ingesta de alimentos y la actividad física.

¿Cómo debería planificar mis comidas?

Planifique que la mitad de los alimentos en su plato incluyan verduras sin almidón, como hojas verdes para ensalada, brócoli o zanahorias. Trate de comer de 3 a 5 porciones de verduras sin almidón todos los días. Consuma un alimento con proteína en cada comida. Los alimentos con proteína incluyen el pollo, el pescado, la carne, los huevos o los frijoles (tenga en cuenta que los frijoles contienen carbohidratos). Estos dos grupos de alimentos (verduras sin almidón y proteínas) tienen bajo contenido de carbohidratos. Si llena su plato con estos alimentos, comerá menos carbohidratos, pero aun así llenará su estómago. Trate de limitar su porción de carbohidratos a $\frac{1}{4}$ del plato.

¿Qué grasas son más saludables comer?

La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía. Para ayudar a proteger su corazón, coma más grasas saludables, como aceite de oliva, frutos secos y aguacate. Coma menos grasas saturadas, como manteca, crema y comidas con alto contenido de grasa, como el tocino y las salchichas. Evite las grasas *trans*, que están en todos los alimentos que mencionan “aceite parcialmente hidrogenado” como un ingrediente.

¿Qué debo beber?

Elija bebidas que no estén endulzadas con azúcar. Las elecciones más saludables son agua, agua carbonatada o soda, y té y café sin azúcares agregados.

Las bebidas dulces harán que su glucosa en sangre aumente muy rápidamente. Una porción de refresco o bebida energizante es $\frac{1}{2}$ taza. Es mejor beber estas bebidas únicamente si su glucosa en sangre es baja.

Las bebidas endulzadas artificialmente o las bebidas dietéticas normalmente no aumentan su azúcar en sangre si tienen cero calorías. Lea las etiquetas de las bebidas, ya que algunas bebidas dietéticas sí tienen carbohidratos y elevarán su glucosa en sangre.

Consejos para leer etiquetas

Lea las etiquetas de Información nutricional para saber cuántos gramos de carbohidratos hay en los alimentos que desea comer. Recuerde: a veces, los tamaños de las porciones que figuran en las etiquetas no son iguales a la cantidad de alimento que usted va a comer, por lo tanto, es posible que necesite calcular cuántos carbohidratos hay en el alimento que se está sirviendo.

Menú de muestra de 1 día para contar carbohidratos para personas con diabetes

Desayuno	$\frac{3}{4}$ de taza de yogur, semidescremado y con bajo contenido de azúcar (1 porción de carbohidratos) $\frac{1}{2}$ taza de cereal, listo para comer, sin endulzar (1 porción de carbohidratos) 1 taza de fresas (1 porción de carbohidratos) $\frac{1}{4}$ de taza de almendras
Almuerzo	1 lata de 5 onzas de atún claro en trozos 2 onzas de queso cheddar con bajo contenido de grasa 6 galletas de trigo integral (1 porción de carbohidratos) 1 manzana pequeña ($1\frac{1}{2}$ porción de carbohidratos) $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria $\frac{1}{2}$ taza de guisantes tirabeques 1 taza de leche 1 % (1 porción de carbohidratos)
Cena	Salteado con: 3 onzas de pollo 1 taza de arroz integral (3 porciones de carbohidratos) $\frac{1}{2}$ taza de brócoli* ($\frac{1}{2}$ porción de carbohidratos) $\frac{1}{2}$ taza de frijoles verdes* $\frac{1}{4}$ taza de cebollas* 1 cucharada de aceite de oliva 2 cucharadas de salsa teriyaki ($\frac{1}{2}$ porción de carbohidratos)
Bocadillo de la noche**	1 banana muy pequeña (1 porción de carbohidratos) con 1 cucharada de mantequilla de maní O $\frac{3}{4}$ taza de yogur semidescremado y con bajo contenido de azúcar (1 porción de carbohidratos) O 1 taza de habas de soja con vaina (1 porción de carbohidratos)

* $1\frac{1}{2}$ taza de verduras sin almidón equivale a 1 porción de carbohidratos

**Su RDN puede ayudarlo a darse cuenta de si necesita comer bocadillos o cuándo es el mejor momento para comerlos.

Notas:

Plan de alimentación de muestra

Use este formulario para crear un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas: