

Contando *Carbohidratos*

¿Sabe usted que los alimentos tienen impacto en los azúcares de la sangre, especialmente los **ALIMENTOS CON CARBOHIDRATO**? Los carbohidratos se convierten en glucosa, así que si usted come demasiado de ellos, su nivel de azúcar de sangre puede subir. Por esta razón, las personas con diabetes deben conocer los carbohidratos que comen para hacer un mejor manejo de los azúcares de sangre. La mejor manera de hacerlo es con el “Conteo de Carbohidratos.” Los alimentos que contienen carbohidrato incluyen los almidones, las frutas, la leche, y el yogur entre otros.

El conteo de carbohidratos es fácil, solo requiere práctica.

Regla 1: Si un alimento tiene una etiqueta, utilícela. La etiqueta (véase el revés para una muestra de la etiqueta) en un paquete de alimento es la manera más confiable de entender lo que usted está comiendo.

- ▶ Primero, revise el tamaño de la porción. Los números en la etiqueta se basan en la porción del alimento. Generalmente el paquete tiene más de una porción.
- ▶ Después, revise los carbohidratos totales. Los carbohidratos totales incluyen la cantidad de fibra y azúcar.

Regla 2: Si un alimento tiene 5 g de **fibra dietética** o más, usted puede restar la fibra de la cantidad de carbohidrato total. La fibra dietética es un carbohidrato que no se digiere y por lo tanto no sube la glucosa de la sangre como lo hace el azúcar.



Regla 3: Si un alimento no tiene una etiqueta, utilice las herramientas para medir los alimentos. Utilizando las tazas, las cucharas, o las escalas de medir ayuda a determinar la cantidad de carbohidratos en los alimentos. Las porciones siguientes contienen aproximadamente 12-15 gramos de carbohidrato:

- ▶ 1 onza de pan
- ▶ 1/3 taza de arroz*, pasta*
- ▶ 3/4 taza de cereal seco
- ▶ 4-6 galletas de soda
- ▶ 1 rebanada de pan
- ▶ 1/2 taza de frijoles*, lentejas*
- ▶ 1 fruta pequeña
- ▶ 1 taza de leche descremada
- ▶ 6 onzas de yogur “light”

** Los alimentos se deben medir después de cocinar.*

Los Datos de Nutrición son Importantes

Leyendo los Datos de Nutrición en las etiquetas de alimentos es fácil y provee buena información sobre los alimentos.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

La primera sección para ver es el tamaño de la porción. La información en esta etiqueta se basa en 1 taza de este alimento. Si usted consume doble el tamaño de la porción, entonces usted tendría que multiplicar los datos por dos.

Después, fíjese en las calorías. Calorías son importantes en el manejo del peso. Si usted quiere perder peso sea consciente del contenido de calorías en los alimentos. En la etiqueta arriba, 1 taza de este producto contiene 250 calorías, pero 2 tazas nos darán 500 calorías.

Es también importante mirar el contenido de grasa y de sodio al intentar seleccionar opciones más sanas. Es mejor limitar los alimentos altos en colesterol, grasa saturada, y sodio. Intente consumir menos de 300 mg de colesterol, menos de 20 g de grasa saturada, y menos de 2400 mg de sodio por día para mantener buena salud del corazón.

Las vitaminas y los minerales son importante en muchos procesos del cuerpo, y por esa razón ingerir cantidades adecuadas es importante. La fibra es buena y tiene menos efecto sobre las azúcares de sangre. También, aumenta el sentido de saciedad de los alimentos. Se siente lleno por más tiempo. La recomendación es consumir 20-30 gramos de fibra al día.



Recuerde, la etiqueta de nutrición es la mejor manera de entender lo que usted está comiendo.

South Eastern Florida Regional Diabetes Program
 Diabetes Education Service
 1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136
 Phone: 305-243-3696
 Fax: 305-243-5791
 © 2009

