

Diabetes: Cómo contar los carbohidratos - [Diabetes: How to Count Carbohydrates]



Los carbohidratos son los nutrientes que más afectan el azúcar en la sangre. Mientras mayor cantidad de carbohidratos consuma en una sola comida, más aumentará el nivel de azúcar en la sangre. Repartir los carbohidratos a lo largo del día puede ayudarle a mantener el nivel de azúcar dentro de los límites ideales. Si usted se aplica insulina, puede aprender a hacer que coincida la dosis con los gramos de carbohidratos que come.

Contar los carbohidratos es la mejor forma de planear una dieta para controlar el azúcar en la sangre. Le ayuda a sentirse en control y a darle confianza para manejar la diabetes.

¿Cómo sabe usted qué alimentos son carbohidratos?

Los carbohidratos vienen en dos formas:

- Almidones (carbohidratos complejos). El almidón se encuentra en alimentos como panes, cereales y algunos vegetales, como las papas y el maíz.

- Azúcar (carbohidratos simples). El azúcar se encuentra en las frutas, la leche, el yogur y los dulces.

Los alimentos a los que se les añade azúcar por lo general tienen más carbohidratos por porción que aquellos a los que no se les agrega azúcar. Por ejemplo, una porción de fruta enlatada en almíbar tiene más carbohidratos que la misma porción de fruta fresca. Si usted tiene diabetes, puede comer alimentos con azúcar, siempre y cuando lleve la cuenta de la cantidad de carbohidratos que contienen y se limite a la cantidad que necesite. Si gran parte de su dieta está formada por alimentos ricos en azúcar, es probable que no esté comiendo suficiente cantidad de otros alimentos más nutritivos.

¿Cómo sabe usted cuántos carbohidratos comer cada día?

Un dietista registrado o un educador de diabetes certificado puede ayudarle a planear cuántos carbohidratos incluir en cada comida y refrigerio. Coma al menos tres comidas al día que contengan carbohidratos. De ese modo, puede repartir los carbohidratos a lo largo del día. Esto ayuda a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre.

- Revísele el nivel de azúcar en la sangre antes y después de comer. Esto le permitirá ver cómo los alimentos que consume afectan el nivel de azúcar en la sangre.
- Anote lo que come y los resultados del azúcar en la sangre en un registro de comidas. Revise ese registro con su dietista o educador certificado de diabetes en cada consulta regular y siempre que usted piense que necesita ajustar su plan de comidas.

- Siga una dieta balanceada que contenga proteínas y reduzca las grasas. Los alimentos que contienen proteína, como carne y quesos, son parte importante de una dieta balanceada. Hable con su dietista sobre cuánta grasa necesita comer.

¿Cómo se cuentan los carbohidratos?

Para contar los gramos de carbohidratos en una comida, usted necesita saber cuántos carbohidratos hay en cada tipo de alimento, ya sea una rebanada de pan, un tazón de lechuga o una fruta. Casi todos los alimentos empacados tienen una etiqueta que muestra los carbohidratos en una sola porción. Puede conseguir una guía de carbohidratos de la American Diabetes Association.

Una vez que usted sepa cuántos carbohidratos puede comer cada vez, puede contarlos de dos maneras. Siga la forma que le sea más fácil. En las dos formas, los alimentos están agrupados y el tamaño de las porciones se ha ajustado para que cada porción tenga 15 gramos de carbohidratos.

- **Cómo contar gramos de carbohidratos.**
Por ejemplo, si usted quiere un desayuno con 45 gramos de carbohidratos, puede elegir tres porciones con 15 gramos cada una (3 porciones x 15 gramos por porción = 45 gramos). Entonces podría elegir una porción de avena, leche y media banana (plátano). O bien, podría elegir tres porciones del mismo alimento, por ejemplo, un tazón más grande de avena. También podría sumar los carbohidratos indicados en las etiquetas hasta obtener 45 gramos. La siguiente sección tiene una lista de alimentos y de cuántos carbohidratos contienen.
- **Cómo contar porciones de carbohidratos.**
A esto en ocasiones se le llama el sistema de puntos de carbohidratos. En este sistema, 15 gramos equivalen a 1 porción o 1 punto. En

el sistema de puntos, en lugar de 45 carbohidratos en el desayuno, usted contaría 3 puntos.

¿Cuántos gramos de carbohidratos hay en la comida?

La siguiente lista muestra el contenido en carbohidratos de alimentos comunes en gramos (g). Si usted come una porción doble, cuéntela como dos porciones y cuente dos veces los gramos de carbohidratos.

Es importante saber qué constituye una porción estándar. Cuando está aprendiendo a contar carbohidratos, puede ser útil pesar o medir la comida.

Cuando consuma alimentos empacados o enlatados, revise la etiqueta de datos nutricionales (Nutrition Facts). Ésta indica la cantidad de carbohidratos en cada porción. La siguiente lista es sólo una orientación general.

Pan, cereal, arroz, pasta y vegetales con almidón (Cuenta cada porción como 15 gramos o 1 punto).

- 1 rebanada de pan (1 onza) o un bollo pequeño
- 1 onza de cereal listo para comer (consulte en la caja la cantidad igual a 1 onza)
- ½ taza de cereal cocido
- 1/3 taza de pasta, arroz u otro grano cocido
- ½ taza de frijoles (habichuelas) secos, lentejas, arvejas (chicharos) o maíz cocidos
- 1 papa pequeña
- ½ taza de camote (batata o boniato)
- ¾ de taza de calabaza

Vegetales (5 gramos de carbohidratos por porción. Por lo general, no necesitan contarse, a menos que usted coma grandes cantidades. Cuento 3 porciones como 15 gramos o 1 punto).

- 1 taza de verduras crudas de hoja verde

- ½ taza de otros vegetales, cocinados o picados y crudos
- ¾ de taza de jugo de verduras

Frutas (Cuenta cada porción como 15 gramos o 1 punto).

- 1 manzana pequeña, 1 naranja mediana o media banana (plátano)
- ½ taza de frutas cortadas, cocidas o enlatadas
- ½ taza de jugo de frutas

- ¼ de taza de fruta seca

Leche y yogur (Cuenta cada porción de 1 taza como 15 gramos o 1 punto). Los alimentos a los que se les agrega azúcar contienen más carbohidratos. Revise la etiqueta.

Dulces. El contenido de carbohidratos en los dulces varía: depende de los ingredientes. Hable con un dietista registrado para saber cómo manejar esos alimentos en su dieta.

